FEBBRAIO 2020

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

SECONDI VELOCI con tutti i tipi di **SALSICCIA**

SFIZIOSE conserve di stagione

+

idee con il miele tra dolce e salato

Fusilloni gratinati al cavolo nero pag. 59

112 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

Con patate, carciofi, zucchine, cavolo nero: provale tutte

ricette infallibili per **OTTO soufflé**

pasta
e verdure d'inverno

Anno 4 - N.2 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P. – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 17 GENNAIO 2020

benvenuti in **redazione**

Febbraio: ultima chiamata per fare incetta dei doni dell'inverno, ti conviene approfittarne! Che dici? Faresti a meno di un altro mese di pioggia o neve? Eppure è il freddo che ci mette addosso la voglia di accendere il forno e passare più tempo davanti a pentole e fornelli, senza contare che la croccantezza di certe verdure invernali non ha nulla da invidiare a quelle dell'orto primaverile. Te lo dimostriamo con la sfida a colpi di carciofi tra Aurora, Manuel e Giovanni (a pag. 20) e anche con il nostro poster centrale dedicato alle conserve di stagione: metti in un barattolo carote, cavolo romanesco, cipolle rosse e piccoline, aggiungi zenzero e semi di senape e otterrai una piccola pozione di colore e sapore. Ti piacciono i piatti fumanti, corroboranti e dal gusto deciso? Soddisferanno pure i tuoi ospiti, quindi goditi le nostre ricette con tutti i tipi possibili di salsicce (a pag. 30) e la pasta e patate imparata dalle nonne del Sud o rivisitata, per un totale di 8 ricette super saporite e molto bollenti (a pag. 46). E se, dopo aver saziato lo spirito più ruspante, vorrai puntare su una cucina elegante e gourmet, scegli pure tra ben 29 modi di aggiungere il miele ad antipasti, primi e secondi, creando stupefacenti e perfette armonie (a pag. 10). E ancora cimentati con i soufflé: a pag. 62 ne troverai di dolci e di salati, composti con gli ingredienti più svariati, ma la soddisfazione di vederli crescere in forno e portarli in tavola gonfi al punto giusto, non cambia. Vedrai che sopo aver portato in tavola tanta meraviglia, la stima dei tuoi amici non sarà più la stessa.

Daniela Falsitta, redattrice

STELLE e padelle

Con Giove, Saturno e Plutone nel segno ne vedrai delle belle, caro Capricorno. Il primo pianeta ti porta **gioia di vivere**; il secondo dà il ritmo per affrontare ogni cosa senza dispersioni di energia; il terzo lavora nel profondo rimescolando il **magma** di pensieri che sobbollivano inascoltati da tempo. Così la tua anima, da impaludata che era, si fa vulcanica. Non saranno tutti guizzi e lapilli ma ti libererai di un peso. Ti verrà voglia di goderti piccoli sfizi a profusione. I tuoi tratti si distendono, l'incarnato si fa roseo e la **silhouette sinuosa**. Già, perché anche a tavola diventerai un po' più edonista e ghiotto. **S.B.**

ACQUARIO
dal 21 gennaio al 19 febbraio

Sei su un **ottovolante**: **divertito** e strapazzato, ora hai voglia di **scendere**

sommario febbraio

16

Sapori agrodolci per una tagliata di tonno di ispirazione orientale

veloce con gusto

classico ma non troppo

49

Perfetta pasta invernale condita con patate, lardo e pancetta

veg per tutti

62

Morbido soufflé di cioccolato fondente con caramello salato

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

4,5 kg

DI SALSICCIA

in secondi rustici da servire per una cena con gli amici

52

UOVA

per preparare soufflé chic, ma anche pastelle, farciture e golosi dessert

E POI ANCORA 5 KG DI PATATE, MOLTI CARCIOFI, FIUMI DI LATTE E TANTE VARIETÀ DI FORMAGGI

Foto di copertina di Gian Marco Folcolini

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni, basi e conserve

Dessert e drink

DI FRANCESCA TAGLIABUE

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CAVOLFIORE IN PASTELLA

https://ricette.giallozafferano.it/Cavolfiore-in-pastella.html

@Marianna: Ma le cime vanno messe in pastella crude o sbollentate? Non c'è il rischio che restino crude?

@Giallozafferano: Ciao, le cime si friggono da crude, non è necessario sbollentarle perché risulterebbero troppo morbide e si sfalderebbero in cottura.

Cuori di sfoglia salati

https://ricette.giallozafferano.it/Cuori-di-sfoglia-salati.html

@Gloria: Come posso riutilizzare i ritagli di sfoglia avanzati?

@Giallozafferano: Spennella i ritagli con 1 uovo sbattuto e decorali con semi di papavero, sesamo, origano oppure sale rosa. Puoi cuocerli insieme ai cuori e creare così degli appetitosi stuzzichini.

San Valentino gluten free

Roby73: "La sfoglia piace molto al mio fidanzato che è intollerante al glutine: che fare?

Redazione: Oggi si trovano in commercio sfoglie pronte realizzate con farine gluten free di mais o di riso: per sostituire il reticolo del glutine, che dà coesione all'impasto, si usano amidi di mais o di riso e addensanti. Puoi così realizzare torte salate o millefoglie dolci senza problemi. Tieni presente che il gusto della sfoglia gluten free è più blando, quindi "correggilo" con ripieni dal gusto intenso: nel caso dei cuori di sfoglia provali farciti con insalata russa; crema pasticciera e frutta a dadini; funghi rosolati e besciamella; gorgonzola con le noci; pomodoro piccantino con origano e mozzarella e così via.

MARMELLATA DI ARANCE

https://ricette.giallozafferano.it/Marmellata-di-arance.html

@VANESSA: POSSO AGGIUNGERE ALLA POLPA ANCHE QUALCHE PEZZETTO DI BUCCIA D'ARANCIA?

@GIALLOZAFFERANO: CERTO, MA IN QUESTO CASO RICORDA CHE DOVRAI UTILIZZARE ARANCE NON TRATTATE: RICAVA LA SCORZETTA CON UN RIGALIMONI, FACENDO ATTEZIONE A EVITARE LA PARTE BIANCA CHE RISULTEREBBE AMAROGNOLA.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

ROMANTICI

Muffin con ripieno al cioccolato

Soffici e con un'anima dolce e golosa: con un solo morso scopri l'interno cremoso! ***https://ricette.giallozafferano.it/Muffin-con-il-cuore.html***

DAL LAZIO

Pasta alla zozzona

Un primo per chi ama i sapori decisi e le preparazioni consistenti. Pecorino romano, tuorli, guanciale, salsiccia e pomodorini sono tra gli ingredienti più cari alla tradizione laziale. In questa ricetta li troviamo tutti insieme, per portare in tavola un primo piatto robusto e godurioso. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-alla-zozzona.html***

sui social

RECORD SU FACEBOOK

Cioccolata calda

Voluttuosa e allo stesso tempo così "comfort". Con un ciuffo di panna è la merenda più amata dell'inverno. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/2106309326093736/***

SU YOUTUBE

Baci di dama

Un classico della pasticceria piemontese, spiegato da Iginio Massari. È perfetto per l'ora del tè! ***https://youtu.be/r3bjpEwwYns***

TANTI LIKE SU INSTAGRAM

Tortino con cuore fondente

Pochissimi ingredienti per un dolce seducente che piace sempre. Basta una cucchiaiata per liberare il cuore di cioccolato fuso. ***https://www.instagram.com/p/Bono2TPFC-p***

prossimamente

DAL GIAPPONE

Fluffy pancake

SOFFICI DOLCETTI PER BRUNCH E PRIMA COLAZIONE

DESSERT

Torta Chantilly

UN TRIPUDIO DI PANNA E CREMA PER FESTEGGIARE TUTTI GLI INNAMORATI!

Connettiti con giallozafferano

 su facebook su facebook dei Blog su twitter su pinterest su instagram

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

festeggiare il mese di San Valentino e del Carnevale con cibi afrodisiaci, con frutta e ortaggi allegri, colorati e ricchi di virtù

barbabietole

Sono radici tuberose di colore rosso violaceo con grosse foglie verdi solcate da nervature rosse. Possono avere forma tonda o allungata, sono costituite al 90% da acqua e, nonostante il loro sapore dolce, hanno solo 40 calorie per 100 g.
Acquisto Scegli barbabietole con le foglie verdi e integre e la radice soda e di colore rosso. Le foglie, attaccate alla radice, si conservano in frigorifero per 5 giorni. Le rape si mantengono per circa 1 mese.
Pulizia Elimina i gambi e mantieni le foglie e le radici. Lava e asciuga le foglie; strofina le barbabietole, elimina la parte terminale della radice e sbucciale sotto acqua fredda corrente.
Preparazione Comunemente le barbabietole si lessano per 1-2 ore, a seconda delle dimensioni. In cucina sono apprezzate per il colore caratteristico che conferiscono a zuppe, risotti, pani o crespelle. Si cucinano anche in insalata e in originali torte salate. Le foglie, leggermente lessate, sono ottime in insalata.

finocchio, catalogna, radicchio tardivo, bietola
cardo, melone invernale, anguilla, cappone

ostriche

Elegantissimi frutti di mare dal sapore iodato, considerati afrodisiaci fin dall'antichità, dal momento che Venere emerse dal mare proprio sul dorso di un'ostrica.
Varietà Si dividono in concave, carnose e più comuni e piatte, più rare. Gli esperti tuttavia le classificano a seconda della provenienza, indicandone veri e propri terroir. Tra le più rinomate ci sono quelle francesi di Bretagna, Normandia e Nuova Aquitania, le irlandesi e le sarde di San Teodoro.
Acquisto Controlla da dove arrivano e che siano ben chiuse. Solo con l'assaggio però si valuta la freschezza: si devono ritrarre a contatto con il succo di limone.
Preparazione Aprile introducendo un coltello affilato tra le 2 valve. Proteggi le mani con un guanto di acciaio o con un telo da cucina. Servile su un plateau pieno di ghiaccio, con spicchi di limone, per condirle solo all'ultimo.

mandarini DOLCI E SUCCOSI

Pratici, pret à porter e versatili i mandarini si sbucciano e sono pronti all'uso. Sono frutti invernali apprezzati per la loro dolcezza e perché ricchi di vitamine, fibre e carotene. Anche la scorza ha virtù interessanti: contengono infatti oli essenziali profumati con proprietà rilassanti e antiossidanti. I mandarini spesso vengono confusi con le clementine, dalle quali si distinguono per il colore più chiaro della buccia, la presenza dei semi e per la loro forma tondeggiante con le calotte leggermente appiattite.

Se le scorze sono bio

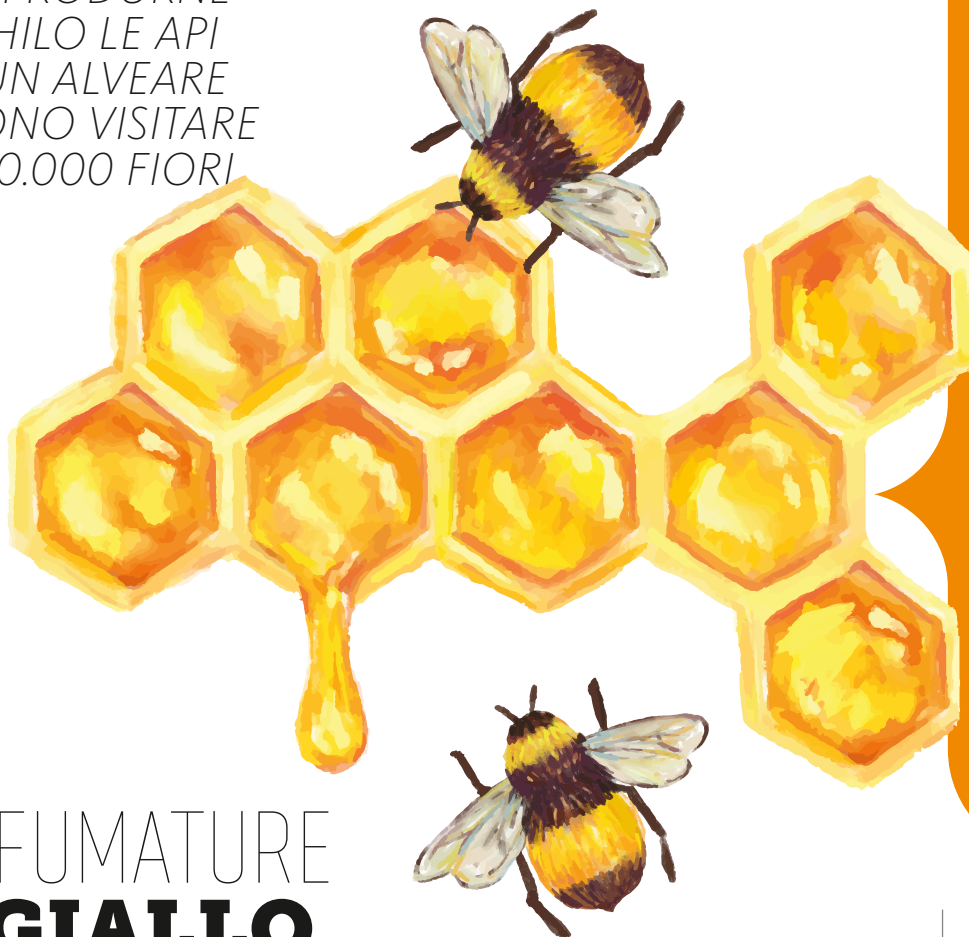
Usale per fare il liquore: lasciale in infusione in alcool a 95° per 15 giorni. Poi unisci uno sciroppo di zucchero ben freddo e fai riposare un mese.

27 mg di vitamina C ogni 100 g. Sono ricchi anche di ferro, acido folico e vitamine A e B.

miele

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di un prodotto perfetto per piatti dolci e salati. Tutto quello che bisogna sapere per conoscere e usare nel modo giusto le diverse varietà

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

PER PRODURNE 1 CHILO LE API DI UN ALVEARE DEVONO VISITARE 2.700.000 FIORI

80 SFUMATURE DI GIALLO

Dalla "A" di acacia alla "Z" di zagara, sono oltre ottanta le varietà di miele prodotte in Italia. Potrebbe sembrare strano per un alimento contenente il 18% di acqua e l'80% di zuccheri (glucosio, fruttosio e in picca parte saccarosio), ma il resto dei componenti (acidi organici, sali minerali, enzimi e aromi) dovuti al nettare lavorato dalle api fanno la vera differenza. In base alla materia prima impiegata dagli insetti si distinguono tre diversi tipi di miele: **monofloreale**, derivato dal nettare di una sola pianta; **polifloreale**, detto millefiori, prodotto con nettari di piante diverse; **di melata**, ottenuto dalle api lavorando la sostanza prodotta da piccoli insetti che metabolizzano la linfa di piante ad alto fusto. La qualità non dipende solo dalla materia prima a cui attingono le api, ma anche dalla lavorazione **artigianale o industriale**; cosicché si possono trovare mieli millefiori più pregiati di certi monofloreali. Per scoprire se il prodotto è puro e non contiene altri ingredienti (ogni aggiunta è proibita dalla legge), si deve versarne un cucchiaino in un bicchiere d'acqua: se puro, rimane intatto e si deposita sul fondo, mentre se ci sono aggiunte di sciroppo, zucchero o acqua tende a sciogliersi.

fluido o in cristalli

Il miele, che in genere si trova in forma fluida, cristallizza naturalmente se il glucosio supera il 29%, se l'acqua è inferiore al 17% o se è conservato sotto i 10°. Tale processo non altera il prodotto. La cristallizzazione può indicare scarsa qualità o adulterazione (in genere aggiunta di zucchero) solo se non è uniforme oppure se la parte solida si separa nettamente da quella liquida. In alcuni casi, invece, il miele rimane fluido perché è stato lavorato a temperature sopra i 40°, operazione che però elimina enzimi e vitamine termolabili.

Usi in cucina

1

DOLCIFICARE E LIEVITARE

Oltre che come dolcificante di tè o tisane, il miele può sostituire lo zucchero nella preparazione dei dolci; rende l'impasto fragrante e favorisce la lievitazione. Molto adatti sono quello di acacia (di sapore neutro) e il millefiori.

2

MARINARE E CONDIRE

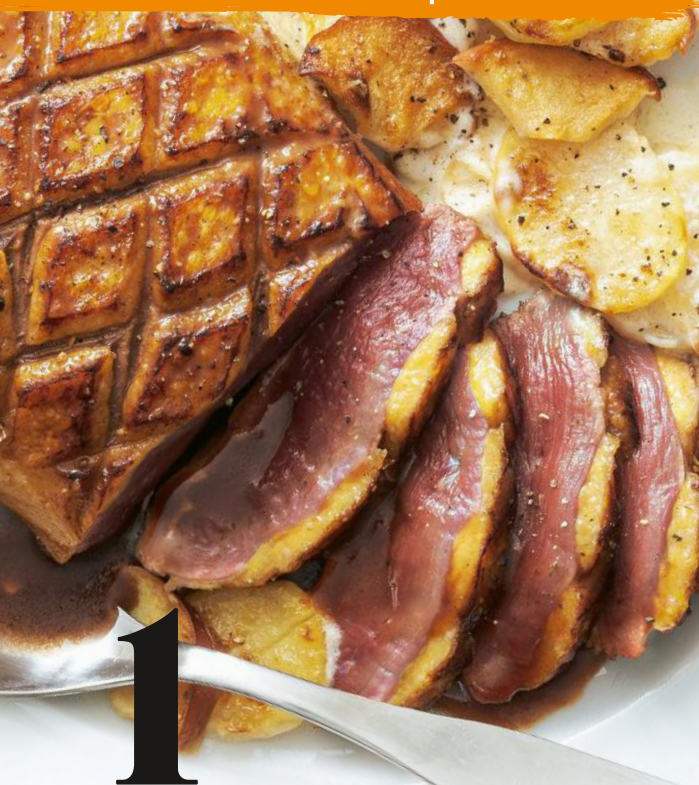
La marinatura di carne e pesce acquista un tocco speciale con mieli aromatici come quelli di agrumi, timo o rosmarino. Il miele dalle note agrumate è ottimo anche per condire le insalate fresche di stagione.

3

CUOCERE E INSAPORIRE

I mieli dal sapore più intenso, per esempio quello di castagno, di tarassaco o di melata, sono perfetti in cottura con arrosti e stufati di carne bovina e suina. Da provare anche con primi importanti come i risotti.

come SI DEVE conservare

Grazie alla sua qualità di antibatterico naturale, il miele si conserva fino a un anno anche dopo l'apertura del vasetto. Va riposto nel barattolo ben chiuso in un luogo asciutto e privo di odori, al riparo dalla luce e tenuto a temperatura ambiente: l'ideale è tra i 10° e i 20° in modo che non perda l'aroma originario e i principi nutritivi.

1

Petti d'anatra glassati

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 petti d'anatra - 2 cucchiai di miele d'acacia - 2 cucchiai di senape - 1 cipolla - aceto di mele - brodo - Porto bianco - 1 cucchiaio di farina - 1 mela verde - 4 patate - 1 dl di panna fresca - burro - sale e pepe

Incidi la pelle dei petti d'anatra a scacchiera e falli marinare per 1 ora con il miele, la senape, la cipolla affettata e 2 cucchiai di aceto. Sbuccia le patate e affettale; sbuccia anche la mela e dividila a fettine. Disponi le fettine di mele e patate, alternandole, in una padella e copri con la panna. Cuoci per 15 minuti e regola di sale e pepe. Trasferisci il tutto in una pirofila e fai gratinare sotto il grill; tieni in caldo.
Sgocciola i petti e tieni da parte la marinata. Fai rosolare i petti in una padella con la pelle verso il basso per 5 minuti, senza unire grassi. Girali e cuocili per altri 3-4 minuti. Avvolgili in alluminio e lasciali riposare per qualche minuto.
Sfuma il fondo di cottura con il Porto, aggiungi la marinata e 1 mestolo di brodo. Mescola con una frusta e unisci 20 g di burro impastato con la farina. Lascia addensare la salsa per qualche minuto, filtrala e scaldala ancora, unendo ancora qualche pezzettino di burro freddo. Affetta i petti d'anatra e servili con la salsa e il gratin di mele e patate.

2 Flan di cavolo romanesco con fonduta

Lessa 500 g di cimette di cavolo romanesco in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolale e frullale con 1 dl di panna, 4 uova, 20 g di parmigiano reggiano grattugiato, sale e pepe. Imburra 4 stampini, spolverizzali con pangrattato e distribuisci all'interno il composto di cavolo. Cuoci in forno a bagnomaria per circa 30 minuti. Intanto, scalda 2 dl di panna, facendola addensare leggermente, spegni e incorpora 100 g di parmigiano reggiano grattugiato; regola di pepe. Sforma i flan nei piatti e irrorali con la fonduta calda. Completa ciascuna porzione con un filo di miele d'acacia e spolverizza con granella di nocciole. Per 4 persone.

3 Spiedini yakitori

Taglia a pezzi 500 g di polpa di sovracosce di pollo private della pelle. Mescola in una ciotola 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 albume, 1 cucchiaio di amido di mais, sale e 1 cucchiaio di olio. Immergi la carne, mescola e falla riposare per mezz'ora in frigo. Disponi 2 cm di zenzero grattugiato in un pentolino con 2 dl di salsa di soia, 2 cucchiai di miele e 50 ml di sakè. Porta a ebollizione e cuoci per 3-4 minuti. Incorpora 1 cucchiaino di amido di mais diluito in 1 cucchiaio di acqua fredda, mescola con una frusta e cuoci la salsa, finché si sarà addensata. Pulisci 4 cipollotti e tagliali in tronchetti di 2-3 cm. Alterna su spiedini il pollo sgocciolato e i cipollotti. Disponi gli yakitori su una griglia calda e spennellali con la salsa preparata. Cuocili per 5 minuti, girandoli su tutti i lati e spennellandoli con la salsa. Completa con semi di sesamo e servi. Per 4 persone.

4

Bruschette di segale

Frulla 200 g di caprino con 1/2 barbabietola cotta, sale, pepe e un filo di miele. Amalgama 100 g di gorgonzola con 100 g di mascarpone e poco miele. Frulla 150 g di robiola con 80 g di grana padano grattugiato. Tosta 12 fettine di pane di segale e spalmale con le 3 creme preparate. Completa le bruschette di caprino con ancora un filo di miele e semi di papavero. Arricchisci quella al gorgonzola con foglie di sedano e gherigli di noce e infine quelle alla robiola con scaglie di grana padano e aceto balsamico miscelato con poco miele. Per 4 persone.

5

Liquore agrumato

Aggiungi a 2 dl di alcol a 95° la scorza di 1 limone non trattato, 2 chiodi di garofano e 1/2 stecca di cannella. Lascia riposare per 1 settimana. Versa in una casseruola 1 litro d'acqua con 500 g di miele d'agrumi e lascia sobbollire, fino a ottenere uno sciroppo. Mescola lo sciroppo con l'alcol aromatizzato filtrato e versa in una bottiglia. Servilo ben freddo dopo un riposo di una decina di giorni. Per 2 bottiglie da litro.

6

Millefoglie di carasau e pecorino

Dividi 200 g di pane carasau in 12 quadrati di 10 cm e ungili con poco olio. Scalda una padella antiaderente e fai leggermente fondere 8 fettine di pecorino fresco in misura. Disponi 4 quadrati di pane carasau sulla placca foderata con carta da forno. Metti sopra ciascuna 1 fettina di pecorino, un altro quadrato di pane, ancora una fettina di pecoprino e completa con un terzo quadrato di carasau. Irrora le 4 millefoglie ottenute con un filo di miele di castagno e scalda in forno a 180° per 2-3 minuti. Per 4 persone.

7

Coppa in bianco

Avvolgi 50 g di gherigli di noci in un foglietto di carta da forno e spezzettali grossolanamente con il batticarne. Mescolali con 400 g di yogurt greco ben freddo e 4 cucchiai di miele. Suddividi la crema ottenuta in 4 ciotoline e completa ciascuna con un gheriglio di noce e un filo di miele. Per 4 persone.

8

Crostoni al Castelmagno

Priva 4 grandi fette di pane casereccio della crosta e tostale leggermente. Disponi sopra ciascuna una fetta 50 g di formaggio Castelmagno e irrora con un cucchiaino di miele. Passa i crostoni sotto il grill del forno per 2 minuti, in modo che il formaggio inizi a fondere. Completa con poca granella d nocciole. Per 4 persone.

9

Macedonia agrodolce

Pulisci e taglia a pezzetti frutta fresca di stagione come mele, pere, kiwi, banane e spicchi d'arancia al vivo; trasferiscile in una grande ciotola. Versa in una ciotolina 3 cucchiai di miele d'agrumi, 1 bicchierino di vino passito e qualche goccia di aceto balsamico. Mescola bene la salsina e condisci la macedonia. Per 4 persone.

10

Pizza al radicchio e pere

Stendi 500 g di pasta lievitata per pizza in due teglie di 26 cm di diametro unte con olio. Farciscile con 1 cespo di radicchio tardivo a pezzetti, 2 pere private del torsolo e tagliate a fettine e 250 g di scamorza dolce a fettine. Irrora con 2 cucchiai di miele e cuoci in forno a 230° per 20 minuti. Per 4 persone.

11

Insalata di sedano rapa e mela rosa

Sbuccia 1 sedano rapa, irroralo con succo di limone e taglialo a julienne. Lava 1 mela rosa, taglia a spicchi, elimina le parti di torsolo, riducila a fettine sottili e irrorale con succo di limone; dividi 200 g di formaggio Asiago a cubetti. Versa in un vasetto 5 cucchiai di olio, 1 di aceto di mele, 2 di yogurt greco, 1 di miele, 1 cucchiaino di senape, sale, pepe; chiudi e agita il vasetto, in modo da ottenere una salsa ben emulsionata. Disponi la mela, il sedano rapa e il formaggio in una ciotola da portata, completa con qualche gheriglio di noce e condisci con la salsa preparata. Per 4 persone.

12

Costine di maiale laccate

Fai marinare 1 kg di costine di maiale con 1 dl di aceto balsamico per 30 minuti. Sgocciolale e tieni da parte la marinata. Rosola le costine in una casseruola con poco olio. Unisci 2 teste di aglio tagliate a metà, 4 anici stellati e 1 stecca di cannella. Versa 2 dl di brodo, l'aceto balsamico della marinata, 1 cucchiaio di salsa Worcestershire e 4-5 cucchiai di miele d'acacia. Fai cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Regola di sale e pepe, chiudi e prosegui la cottura per circa 3 ore a fuoco bassissimo, unendo poco brodo se necessario. Per 4 persone.

Biscotti gluten free

Frulla 300 g di farina di riso, 100 g di fecola di patate, 3 uova, 6 cucchiai di miele d'acacia, 1 pizzico di sale e 100 g di olio di semi di girasole. Forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per mezz'ora in frigo. Stendi l'impasto a circa 1,5 cm di spessore e ricava tanti dischi con un tagliapasta. Sistemali man mano sulla placca foderata di carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno già caldo a 170° per 12-15 minuti, finché saranno dorati. Falli intiepidire o raffreddare e servili, a piacere, con un filo di miele. Per 8 persone.

Filetto alla senape

Apri a libro 1 filetto di maiale nel senso della lunghezza. Mescola in una ciotola 1 cucchiaio di senape in grani e 2 cucchiai di miele. Spalma la parte di polpa tagliata con il composto. Richiudi il filetto, fissalo con giri di spago da cucina e regolalo di sale e pepe. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.

Mousse di avocado

Incidi 2 avocado nel senso della lunghezza, dividili a metà ed elimina i noccioli; sbucciali e irrorali con il succo di 1 limone. Tagliali a pezzetti e mettili nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi 1 cucchiaio di miele e frulla, versando a filo 1,5 dl di latte di cocco. Suddividi la mousse in ciotoline e servi. Per 4 persone.

Sgombri ai porri

Spalma la polpa di 4 filetti di sgombro di 200 g ciascuno con 1 cucchiaio di miele e regola di sale e pepe. Pulisci 2 porri, tagliali a rondelle e falli stufare per 20 minuti; regolali di sale. Copri la polpa degli sgombri con i porri, trasferisci i pesci con la pelle verso il basso sulla placca e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

Ali di pollo al forno

Insaporisci 1 kg di ali di pollo private della pelle con il succo di 1 limone, 2 cucchiai di miele, timo e peperoncino; lascia riposare per 2 ore. Sgocciola le ali e mettile sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno a 200° per 40 minuti, girandole a metà cottura. Sala e servi. Per 4 persone.

18

Bavarese allo yogurt

Mescola 250 g di yogurt greco con 100 gdi miele d'acacia. Sciogli 6 g di gelatina (prima ammollata in acqua fredda, sgocciolata e strizzata) in 3 cucchiai di acqua bollente e versala a filo nel composto di yogurt, mescolando con la frusta. Monta 1,5 dl di panna e incorporala al composto di yogurt. Versa il tutto in un piccolo stampo da plum cake e metti in frigo per 4-5 ore. Immergi lo stampo per un istante in acqua calda, sforma la bavarese e completala con frutta a piacere e un filo di miele. Per 6 persone.

12

19

Brie al forno con pere

Disponi 4 triangoli di brie da 200 g ciascuno e 1 pera a fettine in una pirofila foderata con carta da forno bagnata. Irrora con un filo di miele, meglio se di corbezzolo, e poco succo di limone; copri con un altro foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Immergi 12 fichi secchi in 2 dl di vino passito per 15 minuti, sgocciolali e tagliali a pezzi. Disponi la pirofila in forno già caldo a 200° per 5 minuti, in modo che il formaggio inizi a fondere. Distribuisci brie, pere e fichi nei piatti, irrora con poco miele e servi con crostini di pane, meglio se alle noci. Per 4 persone.

20

Filetti di salmone al cartoccio

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di salmone da 200 g ciascuno - miele d'acacia - 2 mele - 2 limoni non trattati - mandorle a lamelle - 1 dl di limoncello - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Passa un coltello affilato fra la pelle e la polpa dei filetti di salmone, per eliminare la pelle e spennellali uniformemente con il miele. Scalda in una padella 40 g di burro e poco olio, rosola a fuoco vivo i filetti di salmone su entrambi i lati e sfuma con il limoncello.

Ungi 4 grandi fogli di carta da forno con poco burro fuso e distribuisci sopra i limoni e le mele a fettine. Disponi sopra i filetti di salmone, regola di sale e pepe e completa con un filo di miele e il fondo di cottura del pesce. Aggiungi anche le mandorle a lamelle.

Chiudi i fogli di carta da forno a cartoccio e fissali con qualche punto di cucitrice. Trasferiscili sulla placca e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Trasferisci i cartocci nei piatti e lascia che siano i tuoi ospiti ad aprirli.

21

Crostata di noci e miele

Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora
Dosi per 8 persone

Per la frolla: 200 g di farina integrale - 130 g di farina 0 - 100 g di miele - 120 g di burro - 1 uovo - 1 tuorlo - 6 g di lievito per dolci - 1 cucchiaio di cacao amaro - 1 baccello di vaniglia - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - sale - legumi secchi
Per il ripieno: 250 g di gherigli di noce tritati grossolanamente 200 g di miele - 150 ml di panna fresca - 1 uovo

Setaccia le farine sul piano di lavoro con il lievito, il cacao, la cannella e la polpa del baccello di vaniglia. Unisci il burro freddo a pezzetti e lavora velocemente, in modo da ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi il miele, uovo e tuorlo leggermente sbattuti e un pizzico di sale e lavora con le mani; forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. **Stendi la frolla** a uno spessore di 5 mm e fodera fondo e pareti di uno stampo da crostata di 26 cm. Punzecchia il fondo, copri con un foglio di carta da forno e riempi con legumi secchi. Cuoci per 20 minuti in forno già caldo a 180°. Lascia raffreddare ed elimina carta da forno e i legumi. **Scalda il miele** con 2 cucchiai di acqua, fino a farlo dorare. Incorpora le noci e la panna e mescola. Lascia intiepidire e incorpora il tuorlo e poi l'albume montato a neve. Versa il composto nel guscio di frolla e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti.

22

Risotto con gorgonzola e nocciole

Trita 2 cipolle e lessale per 30 minuti a fuoco basso in 2 dl di latte; scolale e frullale, in modo da ottenere una cremina. Tosta 320 g di riso Carnaroli in una casseruola, aggiungi un filo di olio e la crema di cipolle e mescola. Copri a filo con brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per circa 16 minuti, aggiungendo poco brodo per volta e mescolando a ogni aggiunta. Spegni e manteca con 40 g di burro freddo e 150 g di gorgonzola, a pezzetti. Versa un filo di miele sul risotto, pepa, spolverizza con poca granella di nocciole e servi. Per 4 persone.

23

Tagliata di tonno tataki al sesamo

Condisci un pezzo di filetto di tonno di 600 g tagliato a forma di parallelepipedo (prima tenuto in freezer per 96 ore e scongelato) con poco olio di semi di arachidi, sale e pepe. Arroventa una padella antiaderente e scotta il tonno 30 secondi per lato. Mescola 2-3 cucchiai di senape con 2 cucchiai di miele e spennella il pesce, poi passalo in un mix di semi di sesamo bianco e nero; avvolgi il tonno in pellicola e metti in frigo. Mescola in una ciotola 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato, 2 cipollotti affettati, 3 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di olio di sesamo, 2 cucchiai di succo di lime e 1 cucchiaio di miele. Togli il tonno dalla pellicola e taglialo a fettine di 1 cm scarso di spessore. Disponi man mano le fettine nei piatti individuali, accavallandole leggermente e condiscile con parte della salsa preparata. Servi, a piacere, con insalatine novelle mescolate con fettine di cipolla rossa, nastri di carote, pomodorini e rondelle di cetriolo. Per 4 persone.

la passione in cucina.

È lei che ci guida in tutto ciò che facciamo.

Passione... tè o caffè? Felicità è godersi una bella tazza di tè o di caffè fumante. Meglio ancora se puoi decidere di gustarla dove vuoi, tutte le volte che vuoi! Ti aiutano i contenitori termici Constant: la tua bevanda preferita resterà bella calda per tutto il giorno, anche se vai di corsa.

24

Gamberi aglio, olio e peperoncino

Incidi sul dorso 800 g di gamberi con il guscio e privati delle teste ed elimina il filetto nero nero. Rosola in una padella 2 spicchi d'aglio tritati con un filo di olio a fuoco basso con 1 peperoncino, privato dei semi e tritato. Aggiungi i gamberi, alza la fiamma e cuocili per 1 minuto mescolando. Irrora con 2 bicchierini di brandy e fiammeggia. Unisci 2 cucchiai di miele diluito con 2 cucchiai di spumante dry. Lascia restringere il fondo di cottura, spegni e servi. Per 4 persone.

25

Confettura di ananas alla menta

Taglia a cubetti 1 kg di polpa di ananas e aggiungi 800 g di miele e il succo di 1 limone, mescola e lascia riposare per una notte in frigo. Versa il tutto in una casseruola e cuoci per circa 40 minuti a fuoco medio-basso, finché la confettura risulterà addensata. Insaporisci con una manciata abbondante di foglie di menta spezzettate. Versa la confettura bollente in vasetti sterilizzati, metti i coperchi e capovolgili finché saranno freddi.

Ricottine al forno

Setaccia 250 g di ricotta di pecora con 100 g di caprini. Amalgama 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 60 g di pomodorini semisecchi tritati grossolanamente, 1 cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata, 1 pizzico abbondante di origano, un filo di miele, 2 cucchiai di pistacchi già sgusciati e spellati e poca scorza di arancia non trattata grattugiata, sale e pepe. Suddividi il composto in pirottini sistemati dentro stampini individuali. Inforna le ricottine per circa 30 minuti a 180°, lasciale intiepidire, sformale e servile con un filo di miele, decorando a piacere striscioline di scorza d'arancia, granella di pistacchi e qualche pomodorino semisecco. Per 4 persone.

Spiedini di maiale

Mescola 2 cucchiai di miele, 2 di ketchup, 2 di salsa di soia, 2 di rum, sale e pepe. Immergi 600 g di polpa di carré di maiale a dadi nella salsa e lascia riposare per 1 ora. Sgocciola la carne e suddividila in spiedini. Cuocili sotto il grill per 10 minuti, girandoli su tutti i lati. Per 4 persone.

Insalata siciliana

Sbuccia al vivo 2 arance e ricava gli spicchi; taglia a fettine 1 finocchio pulito e a rondelle 2 coste di sedano. Riunisci i vegetali in una ciotola e condiscili con una emulsione preparata con 3 cucchiai di olio, 1 di miele, 1 di aceto bianco, sale e pepe. Per 4 persone.

Tartellette al mascarpone

Procurati 8 tartellette di pasta brisée pronte. Monta 100 g di mascarpone con 1 cucchiaio di pecorino grattugiato e 1 cucchiaio di miele. Riempi le tartellette con il composto e completa con scaglie di pecorino, qualche ago di rosmarino e ancora un filo di miele. Per 4 persone.

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

zenzero & limone

Tante golosità dal primo al dessert, più composte, salse e piatti per le festività. Ricette con il Bimby e raccolte per ingrediente: il blog di Paola, online dal 2012, offre anche una sezione di ricette in inglese!

Paola

QUANDO il blog è a prova di click

Paola si diletta in cucina da sempre, prova, ricerca e, un giorno nel 2012, preme il pulsante "Crea il tuo blog" sul sito di Giallo Zafferano: nasce **Zenzero & limone** (https://blog.giallozafferano.it/paola67/). Comincia a riversarvi le sue ricette e le sue idee, tanta gente la segue, lascia commenti, chiede consigli ma le foto non la soddisfano: due corsi di fotografia dopo, i progressi si vedono! Il gusto si affina e Paola, che insegna inglese, continua ad arricchirlo, fotografando le sue golose ricette step by step.

Gnocchi con verza e speck

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **2 teglie**

350 g di farina di mais precotta - 200 g di speck a fette spesse - 200 g di foglie di verza - taleggio - grana padano grattugiato - burro - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe nero

Lava le foglie di verza, elimina le coste più dure e taglia il resto a pezzettini. Trita grossolanamente lo speck. In una capiente casseruola, scalda due cucchiai di olio e rosolaci lo speck per un minuto, mescolando ogni tanto. Aggiungi i pezzetti di verza e rosolali per un paio di minuti; a questo punto, aggiungi 1,5 litri di acqua calda, portala a bollore e scioglici un cucchiaino abbondante di sale grosso. Una volta raggiunto il bollore, abbassa la fiamma e versa a pioggia la farina di mais continuando a mescolare con un cucchiaio di legno.
Cuoci la polenta per una decina di minuti sempre mescolando. Regolala di sale e pepe se necessario. Versa la polenta su un foglio di carta da forno, stendila in uno strato uniforme allo spessore di circa 1 cm e lasciala raffreddare completamente. Quando sarà fredda, ritaglia dei dischetti con un tagliapasta o un tagliabiscotti. Sistemali, man mano, in una pirofila imburrata, sovrapponendoli leggermente.
Distribuisci sopra dei fiocchi di taleggio (a questo punto, se vuoi congelare gli gnocchi di polenta copri la pirofila con pellicola trasparente e metti in freezer). Spolverizza uniformemente gli gnocchi di polenta con abbondante grana padano grattugiato, poi sciogli 30 g di burro e versalo sugli gnocchi a filo. Cuocili gli gnocchi di polenta in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti, poi passali per qualche minuto sotto il grill finché si formerà una crosticina dorata.

LA FARINA DI MAIS

Ovvero quella per la polenta: ce ne sono di diversi tipi e gradi di macinatura: tra le più diffuse, il fioretto, macinata molto fine e la bramata, lavorata a grana più grossa. Ottima la farina macinata a pietra, prodotta da piccoli mulini artigianali, che però vuole cotture più lunghe.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

bontà CON I carciofi

NON C'È ROSA SENZA SPINE, MA QUANDO SI PARLA DI CARCIOFI IL DISCORSO CAMBIA: CHE ABBIANO O NO LE SPINE, SI FANNO APPREZZARE IN OGNI CASO. SOPRATTUTTO SE A CUCINARLI SONO I NOSTRI 3 CAPISQUADRA. E ALLORA ASSAGGIALI, VOTALI E CHE VINCANO I CARCIOFI MIGLIORI!

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI** E **SARA D'ALBERTO**

La sfida dello scorso numero, dedicata alla pasta per Capodanno, è stata vinta da Giovanni

1 Pastellati con salsa piccante

"Quando arriva la stagione dei carciofi, mi fiondo dal fruttivendolo ad acquistarne di belli spinosi. Potranno anche richiedere qualche minuto per pulirli, ma è tutto tempo ben speso, soprattutto se sai renderli così croccanti!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Affogati alla napoletana

"Polpetti, broccoli, caffè: tutti ingredienti da poter cucinare affogati. C'è poi un contorno napoletano dove ad essere affogati sono proprio i carciofi".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Rösti con uovo al tegamino

"Quando eravamo piccoli, mia mamma ci cucinava le sue frittelline con carciofi affettati sottili, uova e farina. Sono partita da quella ricetta dei ricordi per preparare un antipasto croccantino e delizioso, tutto da votare!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

1 la ricetta di **Manuel**

Pastellati con salsa piccante

Per 4 persone
4 carciofi spinosi di Sardegna (circa 520 g totali, 200 g una volta puliti) - 1 limone - olio di semi di arachidi
Per la pastella: 250 g di farina 00 - 330 ml di birra rossa - 5 g di lievito istantaneo per salati - 1 tuorlo - sale
Per la salsa piccante: 80 g di ketchup - tabasco - 5 steli di erba cipollina

Armati di pazienza e monda con attenzione i carciofi: privali delle foglie più esterne, tagliali a metà per il lungo, elimina la barbetta e falli galleggiare in acqua acidulata con il succo del limone, così eviterai che si anneriscano.
Prepara la pastella mescolando la farina con 1 cucchiaino di sale, il lievito, il tuorlo e la birra, aiutandoti con una frusta per scongiurare la formazione di grumi.
Fai la salsa piccante: ti basta mescolare il ketchup con qualche goccia di tabasco, l'erba cipollina tritata e il gioco è fatto.
Versa abbondante olio di semi in una padella e fallo scaldare fino a 160°. Passa ora i carciofi nella pastella, tienili a testa in giù per far cadere quella in eccesso e tuffali delicatamente nell'olio bollente. In 5 minuti saranno cotti e ben dorati. Invita i tuoi ospiti a pucciarli nella salsa piccante, sarà una bella serata!

2 la ricetta di **Giovanni**

Affogati alla napoletana

Per 4 persone
6 carciofi - 100 g di olive nere di Gaeta (60 g denocciolate) - 15 g di capperi sotto sale dissalati - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - 1 limone - olio extravergine d'oliva - prezzemolo - sale

Inizia pulendo i carciofi. Fai moltissima attenzione alle spine, se vuoi puoi maneggiarli con un canovaccio, bisogna togliere il gambo, le foglie più esterne e pelare la base. Quindi taglia nettamente le punte. Dividi a metà i cuori, elimina la barbetta e dividili ancora fino ad ottenere 8 spicchi da ciascun carciofo. Man mano che sono pronti, trasferisci i pezzi in acqua acidulata con succo di limone.
Scalda un filo d'olio in una padella insieme allo spicchio d'aglio spellato, al peperoncino tagliato a fettine, alle olive denocciolate e ai capperi dissalati. Unisci anche i carciofi sgocciolati, lasciali insaporire un minuto e regola di sale. Versa 100 ml d'acqua, chiudi con il coperchio e fai cuocere dolcemente per 15-20 minuti. Completa con prezzemolo tritato e, se ti piace, la scorza di un limone non trattato grattugiata su ciascun piatto.

Quale piatto con i carciofi preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

3 la ricetta di **Aurora**

Rösti con uovo al tegamino

Per 6 persone
2 carciofi romaneschi (mammole) - 8 uova bio - 20 g di fecola di patate - 70 g grana padano grattugiato - timo - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - crème fraîche - sale - pepe

Pulisci accuratamente i carciofi: stacca la parte finale del gambo, quella più dura ed elimina la parte coriacea alla base del bocciolo, le foglie più esterne e le punte; dividili a metà per togliere la barbetta. Lava e asciuga i carciofi e affettali sottilissimi.
In una ciotola mescola 2 uova, la fecola di patate e il grana padano grattugiato; unisci sale, pepe e alcune foglioline di timo. Aggiungi i carciofi alla julienne e mescola ancora, con cura.
In una padella antiaderente scalda un giro d'olio, quindi preleva con un mestolo 1/6 del composto, versalo nell'olio e schiaccialo con il dorso di un cucchiaio in modo da ottenere una frittella sottile e larga circa 12 cm. Lasciala dorare 2-3 minuti per lato, fino a rendere i bordi croccanti e quasi bruciacchiati. Asciuga il rösti su carta paglia e continua con gli altri cinque.
Rompi un uovo al centro di un tegamino con un filo d'olio. Fai addensare l'albume, avendo cura di lasciare il tuorlo fondente, unisci un po' di timo tritato, sale e pepe. Continua così fino a cuocere tutte le uova rimaste, distribuiscile sui rösti e completa con una grattugiata di scorza di limone. Accompagna i rösti di carciofi con la crème fraîche (o un formaggio fresco).

Parmigiano Reggiano
è una forma
di valore naturale.
Il Parmigiano Reggiano non è solo il più nobile
dei formaggi, è anche il più importante prodotto
DOP ottenuto in montagna.
Con oltre 110 caseifici ubicati in zone di montagna
e oltre 1.200 allevatori che, ogni giorno, contribuiscono
a rendere più forte l'economia locale e a preservare
e tutelare l'unicità del territorio montano di Parma,
Reggio Emilia, Modena e Bologna.
PROGETTO QUALITÀ
PRODOTTO di MONTAGNA
PARMIGIANO REGGIANO
PARMIGIANO REGGIANO
Quello vero è uno solo.
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO*
100% naturale
0 conservanti e additivi
parmigianoreggiano.it
Seguici sui nostri social
e nel tuo punto vendita.
*Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g.

DA OGGI LA FAMIGLIA SELENELLA SI ALLARGA.

Selenella presenta i suoi tesori: patata Classica, patata Rosé, cipolla bianca, rossa, gialla e carota. Garantiti dal consorzio e 100% italiani. Fonti di Selenio e frutto di un'agricoltura sostenibile. Provali in cucina, da soli o nelle tue ricette.

Selenella
La cipolla
Selenella
La cipolla
Selenella
La cipolla
Selenella
UN TESORO DI PATATA
Selenella
Rosé

Selenella
La carota

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Crostoni di verza con casera e speck

L'inverno è lento, ma lo speck è rock! Nelle giornate più fredde mi consolo con questi super crostoni: alti, croccanti e rustici, scalderanno ogni cosa!

Comincia mondando 320 g di **verza**. Le parti più coriacee tienile per una zuppa, i restanti 200 g tagliali a listarelle e tienili pronti per la padella. Scalda 10 g di **olio** e soffriggivi 1 spicchio d'**aglio** e 1 **peperoncino fresco** privato dei semi, quindi unisci la verza. Insaporisci con un cucchiaino di **sale** fino, copri e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Quando la verza sarà ben stufata, aggiungi 50 g di **uvetta** e 30 g di **pinoli**. Questo contorno sarebbe già ghiotto così da solo, ma senza pane ormai non riesco a stare, quindi senti un po' qui. Preriscalda il forno a 220° in modalità statica. Ricava 6 fette da 300 g di **pane integrale ai 5 cereali** e disponile su una teglia. Taglia a fette sottili 50 g di **casera** stagionato, magari qualche fettina la puoi assaggiare in solitaria, ma ti avverto che potrebbe creare dipendenza. Taglia 40 g di **speck** a listarelle finissime. Ora puoi comporre i crostoni. Distribuisci la verza sulle fette di pane, unisci le fettine di formaggio e lo speck e irrora bene con olio. Adesso informa tutto per una decina di minuti. Sforna i crostoni e servili in tavola direttamente nella teglia, ancora caldissima. Se fanno "crock" hai seguito perfettamente i miei consigli!

FOTO SARA D'ALBERTO

e in più...

"Per una versione meno rustica, sostituisci la verza con fagiolini sbollentati e lo speck con pancetta dolce".

Vecchie (buone) abitudini
I primi giorni a GialloZafferano facevo solo crostoni. Non ero pratico di sughi, anzi non ero pratico di cucina, ma il pane tostato mi veniva benissimo. Per fare bella figura, rimanevo davanti al forno aspettando che i crostoni fossero dorati al punto giusto, abitudine che mi è rimasta. Fidati: non mettere il timer, aspetta che cambino colore e sfornali, ti darà più soddisfazione.

il pesce d'inverno

Abbinato a ingredienti di stagione in tre ricette golose, è ideale per una serata speciale con gli amici, magari accompagnato da un buon bicchiere di bianco

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **C. COMPAGNI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Mousse di persico

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

Per 4 persone

300 g di filetti di pesce persico puliti - 6 dl di latte - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 3 rametti di timo - 1 limone non trattato - 300 g di carote - 400 g di cavolfiore viola - olio extravergine d'oliva - pepe nero - sale

Riunisci in una casseruola il latte con lo spicchio d'aglio, la foglia di alloro, 3 rametti di timo legati tra loro con più giri di spago da cucina e due strisce di scorza di limone. Porta quasi a bollore, aggiungi un pizzico di sale e i filetti di persico e cuocili su fiamma bassa per 5 minuti. Spegni il fuoco, lasciali riposare per 5 minuti e scolali. Spremi il limone e filtra il succo. **Trasferisci i filetti** nel bicchiere del frullatore a immersione e frullali, unendo a filo 1/2 dl di olio e qualche goccia di succo di limone, fino a ottenere un composto soffice e omogeneo. Raschia le carote, tagliale a metà nel senso della lunghezza e poi a tronchetti di 7-8 cm; scottali in acqua salata bollente per 3 minuti. **Lava il cavolo**, dividilo prima in cimette, poi taglia ciascuna cimetta a metà. Spolverizza la mousse con una macinata di pepe e le foglie del timo rimasto. Servila a temperatura ambiente con le verdure preparate.

Chic in viola

Questo cavolo dall'insolito colore si trova facilmente in questo periodo, anche al supermercato. Molto decorativo, ha sapore più delicato rispetto al classico bianco.

Come pulire le alici

Aprile sul ventre, aiutandoti con il pollice e tenendole sotto il getto di acqua fredda corrente. Stacca prima la testa e poi sfila le interiora e la spina con le lische, lasciando attaccati i 2 filetti. Lavali e tamponali bene.

Orata all'alloro

Per 4 persone

2 orate pulite da 600 g ciascuna - 40 g di pane raffermo - 30 g di pecorino romano grattugiato - 1 limone non trattato - 20 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

Riunisci nel mixer il pane raffermo spezzettato con il pecorino grattugiato, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e frulla fino a ottenere un composto fine e omogeneo. **Tuffa le orate** per un minuto in acqua bollente, poi spellale e insaporisci la polpa con un pizzico di sale. Sistema le foglie di alloro in un solo strato in una teglia e disponi sopra i pesci. **Cospargi la polpa** dei pesci con il trito di pane e cuocili sotto il grill del forno per 10-12 minuti o finché il pane diventerà dorato. Servi i pesci caldi, spolverizzati con la scorza del limone grattugiata.

Pregiata orata

Gustosa, ha carni magre, elastiche, sode e con poche lische; può essere sia pescata sia allevata (più economica). Tra queste ultime, le migliori provengono dalla Laguna di Orbetello, in Toscana.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Spaghetti con alici, broccolo e scorzetta d'arancia

Per 4 persone

250 g di spaghetti - 250 g di alici pulite - 300 g di cavolo broccolo romanesco - 2 filetti di acciuga sott'olio - 10 g di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - 1 arancia non trattata - 3-4 ciuffi di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

Sciacqua i capperi e mettili a mollo in acqua calda per 5 minuti; cambia l'acqua almeno una volta. Spella lo spicchio d'aglio, taglialo a metà ed elimina l'anima centrale. Scola e asciuga i capperi, lava l'arancia, preleva metà della buccia con un rigalimoni e tagliuzza le striscioline ottenute con le forbici. Spremi l'arancia e filtra il succo. **Intiepidisci 4 cucchiai di olio** in un'ampia padella, aggiungi l'aglio, fallo dorare e poi eliminalo. Aggiungi i filetti di acciuga sott'olio sgocciolati e mescola fino a quando si saranno sciolti, unisci i filetti di alici freschi, aperti a libro, i capperi, la scorza e il succo di arancia; regola di sale e prosegui la cottura su fiamma moderata per 3-4 minuti. **Cuoci la pasta** in acqua salata bollente e, a 2/3 della cottura, aggiungi il cavolo diviso in piccole cimette. Scola gli spaghetti al dente, versali nella padella con le acciughe, mescola e fai insaporire il tutto su fiamma media. Servi gli spaghetti caldi, spolverizzati all'ultimo con le fogliolíne di prezzemolo tritate.

Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

"La salsiccia di carni bianche (pollo o tacchino), è meno calorica e ha un gusto più delicato di quella di maiale".

8 secondi con la SALSICCIA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **A. PACCHI** RICETTE DI **M. SARTONI CESARI** (6) FOTO DI **M. PADULA** (6)

Teglia con datterini alle erbe e Marsala

Per 4 persone
800 g di salsiccia di carni bianche - 8 scalogni 1 testa d'aglio - 2 rametti di rosmarino - origano secco - 1 bicchiere di Marsala - 350 g di pomodori datterini - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia la salsiccia a pezzi lunghi 1 dito e rosolali uniformemente in una padella antiaderente con un filo di olio, fino a dorarli. Togli i pezzi di salsiccia dalla padella e trasferiscili in un'ampia pirofila o una teglia.
Fai soffriggere nella stessa padella con un altro po' di olio gli scalogni spellati e tagliati a metà, nel senso della lunghezza, la testa d'aglio tagliata a metà, nel senso della larghezza, il rosmarino e un pizzico abbondante di origano. Quando il tutto sarà dorato, irrora con il Marsala e fallo evaporare, regola di sale e pepe poi versa nella pirofila delle salsicce.
Unisci i pomodori datterini tagliati a metà, nel senso della lunghezza e cuoci in forno già caldo a 190° per una ventina di minuti abbondante. Servi subito.

Di pollo con carciofi trifolati

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

6 salsicce di pollo, circa 500 g - 4 carciofi - 1 limone - 1 scalogno 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 ciuffo di prezzemolo - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Taglia il gambo dei carciofi ed elimina le foglie esterne. Privali delle punte e arrotonda il fondo con un coltellino. Dividili a metà, nel senso della lunghezza, elimina l'eventuale fieno interno e riducili a spicchietti. Tuffali man mano in una ciotola con acqua fredda e succo di limone. Rosola le salsicce di pollo, tagliate in 2-3 pezzi e bucherellate con uno stecchino con 3 cucchiai di olio per 3-4 minuti. Unisci lo scalogno tritato, sfuma con il vino, lascialo evaporare, prosegui la cottura per 2-3 minuti, togli le salsicce dalla padella e unisci i carciofi.
Irrora i carciofi con 1 bicchierino di brodo caldo, chiudi con il coperchio e prosegui la cottura a fiamma bassa per 6-7 minuti. Riunisci le salsicce nella padella con i carciofi, regola di sale e pepe, irrora ancora con poco brodo caldo e prosegui la cottura per altri 3-4 minuti. Mentre i carciofi e le salsicce cuociono, lava, sfoglia il prezzemolo e trita le foglie in un piccolo mixer.
Spegni il fuoco sotto la padella con la preparazione e spolverizza con il prezzemolo tritato.
Se vuoi offrirla come piatto unico, servila anche con purè di patate o con polenta.

Crostoni con cavolo nero e fagioli borlotti

Per 4 persone
800 g di salsiccia ai semi di finocchio - 2 barattoli di fagioli borlotti lessati - 1 cespo di cavolo nero - 1 pane toscano senza sale - 2 cipolle - 3 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 2-3 foglie di salvia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia la salsiccia a pezzi della misura di mezzo dito e rosolali in una larga casseruola. Quando saranno dorati uniformemente, toglili, aggiungi un filo di olio e soffriggici le cipolle tritate. Unisci i borlotti sgocciolati e sciacquati sotto un getto di acqua fredda corrente e le salsicce. Mescola, unisci il concentrato diluito in un mestolo di acqua bollente e le foglie di salvia. Prosegui la cottura per 15-20 minuti e regola di sale e pepe.
Intanto pulisci il cavolo nero, lessalo in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti, scolalo, taglialo a pezzi e rosolalo in una padella con un filo di olio, 1 spicchio d'aglio tritato, sale e pepe. Trasferiscilo nell'intingolo di salsicce e fagioli.
Taglia a fette il pane toscano e abbrustoliscilo. Strofina le fette con lo spicchio d'aglio rimasto, sala leggermente e irrora con un filo di olio. Distribuisci l'intingolo di salsicce, cavolo nero e fagioli sui crostoni e servili, a piacere, con un filo di olio e una macinata di pepe.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

"Per pulire il cavolo nero, elimina le foglie esterne più rovinate e le coste più dure. Taglia a pezzi le foglie grandi e tieni intere quelle centrali piccole".

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

"Portare i bordi della verza verso il centro dell'involtino prima di chiuderlo serve a non far uscire il ripieno in cottura".

Involtini di verza e Asiago

Per 4 persone
4 salamelle - 8 foglie di verza - 350 g di Asiago - 1 cipolla - vino bianco - brodo - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola le salamelle per 2 minuti in una padella, senza aggiungere grassi, tagliale a metà e lasciale intiepidire.
Lava le foglie di verza, elimina le parti di coste più dure e lessale per 2 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi passale sotto un getto di acqua fredda corrente. Farcisci ciascuna foglia con mezza salamella incisa e farcita con un bastoncino di Asiago. Arrotola carne e verza fino a 3/4 della lunghezza delle foglie, porta i bordi laterali verso il centro e chiudi del tutto gli involtini.
Rosola la cipolla tritata con una noce di burro e un filo di olio e bagnala con poco brodo. Unisci gli involtini, irrora con 1 bicchiere di vino bianco e lascialo evaporare. Completa con un po' di brodo, prosegui la cottura per 10 minuti, regola di sale e di pepe e servi.

consigli utili

via la PELLE in un attimo

Se devi sgranare la salsiccia, elimina prima la pellicina esterna. Incidila con la punta di un coltellino nel senso della lunghezza, poi staccala dalla carne. Oppure taglia una estremità e spremi il contenuto.

CM DI BONTÀ

La salamella è un tipo di salsiccia fresca abbastanza corta e larga. È perfetta da aprire a metà e cuocere alla piastra o da farcire, come nella ricetta a lato.

Ciotoline di cipolle con caciocavallo e uova

Per 4 persone
200 g di salsiccia a punta di coltello - 4 grosse cipolle rosse - 5 uova - 30 g di pangrattato - 30 g di caciocavallo grattugiato - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, taglia una calotta sulla parte superiore, pratica un taglio a croce verticale, senza arrivare al fondo e lasciando integra la parte in basso. Scottale in abbondante acqua bollente salata per circa 8 minuti, scolale, passale sotto acqua fredda corrente e svuotale. Trita finemente la parte interna, rosolala in una padella con un filo di olio e poco sale e lasciala intiepidire.
Amalgama la salsiccia spellata e sbriciolata, il caciocavallo, 1 uovo, il prezzemolo tritato, sale, pepe e il pangrattato. Riempi le cipolle con il composto, premendo leggermente la parte superiore per far posto alle uova, che metterai verso fine cottura. Disponi le cipolle ripiene sulla placca foderata con carta da forno, copri con un altro foglio di carta da forno e cuoci in forno già caldo a 200° per 15-20 di minuti.
Metti su ciascuna cipolla 1 uovo privato quasi del tutto dell'albume. Lascia in forno ancora per qualche minuto e servi.

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.

"A grana grossa, la salsiccia a punta di coltello si chiama così perché la carne è tritata proprio con un coltello".

CORN DOG made in the Usa

Prepara una pastella con pari quantità di farina 00 e di mais fioretto (circa 70 g l'una), unisci 1 uovo e latte a sufficienza per ottenere un composto cremoso, ma denso. Regola di sale e di pepe. Infarina leggermente i pezzi di luganega, infilzali sugli stecchini, passali nella pastella e friggili in abbondante olio ben caldo. Preleva i corn dog con un mestolo forato, falli scolare su carta assorbente da cucina e servili con la senape in una ciotolina a parte.

Baguette ripiena alla senape

Per 4 persone
2 baguette - 2 pezzi di luganega un po' più corti delle baguette - senape di Digione o senape al miele o senape all'antica

Elimina i 2 estremi delle due baguette e taglia ciascuna in 2 o 3 cilindri, a seconda della lunghezza. Taglia la luganega a pezzi lunghi quanto i pezzi di baguette, infilzali su spiedini e rosolali uniformemente in una padella antiaderente, senza aggiungere grassi oppure grigliali. Lasciali intiepidire.
Pratica un foro nella baguette con il coltello e premi la mollica verso i bordi. Spalma con la senape preferita l'interno e infila in ogni cilindro di baguette un pezzo di luganega a misura, aiutandoti con lo spiedino, che poi eliminerai.
Avvolgi ciascuna baguette con un foglio di alluminio e scaldale in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti. Apri i cartocci e lascia tostare il pane in superficie per qualche minuto. Togli i pezzi di baguette dal forno, lasciali riposare per 1-2 minuti, tagliali a fette spesse e servi subito.

Preparazione 5 min.
Cottura 10 min.

"Per la cottura della luganega, maneggia i lunghi spiedini di ferro con un guanto perché diventano roventi".

"Se preferisci, puoi eliminare gli stecchini prima di portare in tavola la salsiccia e poi tagliarla a spicchi".

Fagiolata con porcini

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

500 g di salsiccia o salamini di cinghiale - 300 g di porcini surgelati - 500 g di fagioli cannellini lessati - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 panetto di polenta pronta - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pep

Riduci in crema la metà dei fagioli passandoli al passaverdure o frullandoli con il mixer a immersione. Pulisci con cura i porcini, tagliali a tocchetti e falli soffriggere con 2 cucchiai di olio, l'aglio spellato, un pizzico di sale e di pepe. Bagna con il vino, alza la fiamma e fai evaporare.
Aggiungi un mestolino di acqua, la crema di fagioli preparata, la salsiccia e cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. 2-3 minuti prima di ultimare la cottura, unisci anche i fagioli interi.
Taglia il panetto di polenta a fette e grigliale pochi minuti per lato su una piastra antiaderente. Servi la fagiolata nei piatti individuali e accompagnala con la polenta grigliata.

Padellata piccante con olive e ceci

Per 4 persone
800 g di salsiccia piccante - 2 manciate di olive verdi farcite al peperone - 2 barattoli di ceci lessati - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 barattolo di pomodori pelati - olio extravergine di oliva - sale

Taglia la salsiccia piccante in 8 pezzi, avvolgili su se stessi, in modo da ottenere 8 spirali e fissale in più punti con degli spiedini. Rosolale in una larga padella su entrambi i lati, senza aggiungere altri grassi.
Toglile e fai soffriggere nella stessa padella l'aglio e la cipolla tritati con un filo di olio. Unisci i pomodori pelati tritati, i ceci sgocciolati e sciacquati sotto acqua fredda corrente e le olive tagliate a spicchietti nel senso della lunghezza.
Rimetti le spirali di salsiccia nella padella, distribuendo il condimento, i legumi e le olive metà sopra e metà sotto. Prosegui la cottura a fuoco basso per una ventina di minuti, regola di sale, solo se necessario e servi le spirali di salsiccia contornandole con l'intingolo di ceci e olive.

PICCOLI trucchi *IN COTTURA*

Quando cuoci la salsiccia, ricordati sempre di bucherellare la pellicina esterna con i rebbi di una forchetta o la punta di un coltellino: questo farà sì che il vapore che si forma all'interno durante la cottura possa fuoriuscire senza far scoppiare la salsiccia rovinandola.

subito pronta

Salsiccia Aperta Fileni, gustosa salsiccia di suino biologica, già aperta e pronta per grigliate o ricette fantasiose. Prodotta con carni italiane. Confezione da 180 g, 3,98 €.

toast FARCITO

Il più classico panino caldo non è mai banale. Se arricchito, si trasforma in un tripudio di sapori che appaga più di un piatto complesso e sofisticato. E soddisfa proprio tutti

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

buffet **sfizioso**

Per un party informale o per una festicciola dei tuoi figli prepara tutti i toast che ti suggeriamo e tienili nel forno caldo, ma spento e con lo sportello samiaperto. In questo modo l'umidità non priverà i toast della loro croccantezza. Quindi tagliali a metà e servili tutti insieme a piacere con patatine fritte, popcorn o con un pinziminio. Se non li servi ai bambini, offrili con un vino bianco frizzante, un lambrusco o con la birra.

1

TOSTA IL PANE

A piacere puoi scegliere pancarré bianco, di grano duro, integrale o ai 5 cereali. Inserisci in ciascuno scomparto del tostapane 2 fette di pancarré e lasciale tostare leggermente, in modo che un solo lato delle fette risulti croccante. Quando le fette sono ancora calde, spalma sulla superficie tostata un velo di burro, a piacere anche salato.

2

PREPARA IL RIPIENO

Con cotto e Leerdammer

Per un toast più leggero elimina il grasso delle fette di prosciutto cotto e ricorda che puoi acquistare il formaggio già confezionato e tagliato a fette in misura del pancarrè. Sgocciola bene il tonno e sminuzzalo.

150 g di prosciutto cotto

salsa tartara

120 g di tonno sott'olio

4 fette di Leerdammer

Al gusto affumicato

Per la farcitura, sgocciola bene i pomodori secchi sott'olio, tamponali con carta da cucina e tagliali a pezzettoni. Spunta la zucchina, taglialta a nastri e grigliali per 2 minuti su entrambi i lati.

4 fette di provolone

150 g di Praga

8 pomodori secchi sott'olio

1 zucchina

All'inglese

Anche l'anglosassone cheddar puoi trovarlo già tagliato a fette in misura del pancarré. Sgocciola bene i funghetti e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Rendi croccante il bacon in una padella e spezzettalo.

4 fette di cheddar

4 fette di bacon

50 g di funghetti sott'olio

150 g di fettine di tacchino arrosto

3

FARCISCI E COMPLETA

Disponi una fetta in misura o piegata di salume o di arrosto sopra la parte tostata e imburrata, aggiungi il formaggio e completa con un'altra fetta di salume. Copri con la seconda fetta di pane lasciando la parte unta di burro all'interno. Premi leggermente e cuoci nel tostapane. Unisci subito il resto della farcitura scelta tenuta a temperatura ambiente, in modo che non raffreddi i toast. Servili interi o tagliati a metà a piacere con patatine fritte o insalatine miste.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

gnocchi di patate

Veloci da cuocere e adatti a ogni tipo di condimento, gli gnocchi di patate freschi sono un classico della cucina italiana prodotto anche industrialmente. Gli ingredienti di base sono gli stessi di quelli fatti in casa: patate, farina e, a seconda delle ricette, uova. Ma qui iniziano le differenze, che riguardano soprattutto l'elemento principale, e ciò rende più che mai utile leggere le etichette: gli gnocchi di maggiore qualità sono prodotti con **patate fresche cotte al vapore**, che possono arrivare sino al 90% dell'impasto; l'alternativa utilizzata da molti produttori consiste nell'impiego di **patate in fiocchi reidratate** o anche di **preparati premiscelati** di farina e fiocchi. Oltre a questo è bene verificare se sono impiegati additivi, in particolare i solfiti, aggiunti per rendere stabile il prodotto e favorire la conservazione. Sostanzialmente la lavorazione industriale replica le stesse fasi di quella domestica e può avvenire a caldo (se sono usate patate fresche cotte) o a freddo (quando l'impasto è ottenuto da fiocchi o altri preparati).

FOTO SONIA FEDRIZZI

Bianchi, verdi e...

Oltre agli gnocchi di patate classici, il mercato offre una serie di varianti di diverso colore e gusto. Tra i più diffusi ci sono quelli verdi (ottenuti con l'aggiunta di spinaci), rossi (con la barbabietola) e gialli (con la zucca). Questi prodotti possono essere preparati con l'aggiunta di ortaggi freschi oppure di purea (indicati in etichetta).

COSA FARE se non si usano tutti

Gli gnocchi non usati dopo l'apertura di una confezione possono essere conservati in freezer. Prima vanno stesi ben distanziati su un vassoio leggermente infarinato e fatti congelare; quindi si trasferiscono in sacchetti alimentari e si mettono nel congelatore, dove si mantengono fino a 3 mesi. Prima della cottura vanno scongelati per evitare che risultino collosi.

4°

È LA TEMPERATURA di conservazione, ovvero quella del frigorifero; dopo la cottura si mantengono in frigo per 3 giorni.

PRENDI NOTA

ANCHE IN PADELLA

In genere gli gnocchi freschi vengono cotti in acqua bollente leggermente salata e quindi conditi. Quelli industriali si prestano anche a essere cotti direttamente in padella insieme con il sugo leggermente diluito da poca acqua calda in maniera che risultino ben mantecati e saporiti.

Con ragù di crostacei

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di gnocchi già pronti - 200 g di code di gamberi non sgusciate - 200 g di code di scampi non sgusciate - 200 g di code di mazzancolle non sgusciate - 2 pomodori pelati - 2 scalogni - 2 cucchiai di passata di pomodoro - 1/2 dl di vino bianco secco - brodo vegetale - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sguscia i crostacei, conserva i carapaci ed elimina il filetto nero sul dorso. In un pentolino porta a ebollizione 3 dl di brodo con i gusci e fai sobbollire a per 10 minuti. Spella gli scalogni, tritali e falli soffriggere in padella con 5 cucchiai d'olio. Unisci i crostacei a pezzetti e cuocili per 2 minuti, poi regola di sale e pepe, toglili dalla padella e tienili da parte.

Nella stessa padella versa 1 bicchiere di vino e fai evaporare la parte alcolica. Aggiungi i pelati tritati, la passata, il brodo caldo di crostacei filtrato e fai addensare a fuoco medio. Quindi mescola molto bene la salsa con una frusta unendo un filo d'olio in modo da renderla cremosa, riunisci i crostacei tenuti da parte e tieni il ragù in caldo.

Tuffa gli gnocchi in abbondante acqua salata appena bollente. Quando affiorano in superficie, scolali con il mestolo forato (devono restare piuttosto umidi) e trasferiscili man mano nella padella con il ragù di crostacei caldo. Completa con qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato con le forbici, decora con qualche stelo intero e servi subito.

la ricetta in più

Verdi agli spinaci con formaggi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

800 g di gnocchi verdi pronti - 1 mazzetto di bietole - 2 scalogni - 120 g di fontina - 150 g di robiola - 3 dl di panna fresca - 0,5 dl di latte - 80 g di grana padano - 60 g di nocciole - olio extravergine d'oliva - burro - noce moscata - sale - pepe

Fai tostare le nocciole per pochi minuti in forno e poi spezzettale. Taglia i formaggi a fettine e falli fondere a bagnomaria in un pentolino con il latte e la panna, fino a ottenere una crema. Profuma con una grattatina di noce moscata e conserva nel bagnomaria tiepido. **Pulisci le bietole** eliminando le parti più dure e tieni da parte le foglie. Spella gli scalogni, tritali finemente e falli appassire in un tegame con un filo d'olio; unisci le foglie di bietole e fai rosolare per pochi secondi a fuoco vivace. **Lessa gli gnocchi** in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione e scolali. Riempi una pirofila imburrata con strati di gnocchi, crema di formaggio e foglie di bietola. Spolverizza con il grana grattugiato, le nocciole spezzettate, pepe e qualche fiocchetto di burro. Metti in forno a 220° per 5 minuti, poi sforna e servi.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Marmellata di pompelmo rosa

Ammetto che il pompelmo non è l'agrume che più mi fa impazzire. Eppure, ti confesserò che la marmellata, fatta con la varietà rosa, spalmata su un paio di fette di pane tostate e con un velo di burro... beh, ha il suo perché!

Lava e asciuga 2 kg di **pompelmi rosa**. Con un coltello a lama liscia preleva la scorza di 1 agrume cercando di evitare la parte bianca; tienila da parte. Quindi sbuccia tutti i frutti al vivo rimuovendo il più possibile la parte bianca e sminuzza la polpa. Raduna i pezzetti in una ciotola, cospargili con 400 g di **zucchero**, mescola e lascia macerare per almeno 1 ora (meglio se una notte). Taglia a striscioline sottilissime la scorza tenuta da parte, sbollentale in acqua bollente per 60 secondi e sgocciolale. Ripeti l'operazione altre 3 volte sempre cambiando l'acqua. Versa i pompelmi macerati in un tegame d'acciaio con le foglioline di 6 rametti di **timo** e le scorze sbollentate. Lascia cuocere a fuoco dolce per circa 40 minuti, quindi alza la fiamma e prosegui la cottura per 5 minuti per asciugare la marmellata e portarla alla temperatura di 108°. Infine trasferiscila in vasetti a chiusura ermetica, metti il tappo e lasciali raffreddare capovolti. Si conservano in dispensa fino a 3 mesi.

Occhi ai barattoli
La sterilizzazione dei barattoli è estremamente importante, segui sempre le linee guida fornite dal Ministero della Salute. Le trovi anche sul nostro sito.

"Le erbe aromatiche conferiranno un profumo davvero interessante, ma attenzione a non esagerare. Al posto del timo, puoi usare anche rosmarino tritato, che conferirà un gradevole odore boschivo oppure qualche granello di pepe rosa lasciato in infusione in fase di maceratura".

e in più...

FOTO DI SARA D'ALBERTO

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Fai l'impasto
Prepara la base per la focaccia, lasciala riposare per almeno tre ore (deve raddoppiare di volume). Intanto, spella e lascia in ammollo le cipolle, cambiando l'acqua più volte, per un'ora; lessa le patate per la padellata. Taglia a bocconi il filetto di vitello e a pezzi zucca e pancetta. Dopo le 3 ore, lavora l'impasto della focaccia ancora una volta, coprilo e lascialo riposare per un'altra ora.

1 ora prima

Portati avanti
Stendi l'impasto in una teglia e fallo riposare ancora per 30 minuti. Nel frattempo, fai scolare la mozzarella, pulisci e cuoci le cime di rapa i funghi. Fai il pesto, tagliuzza i pomodorini con le forbici.

40 min. prima

Per finire
Farcisci e cuoci la focaccia in forno a 250° per 15-20 minuti, aggiungi taleggio e nocciole, servila subito. Fai la padellata. Cuoci la pasta e condiscila con pesto, pomodorini e mozzarella.

PROVALI CON LA birra

Schiumante e morbida al palato, è oggi una bevanda cult. Tre piatti gustosi da accompagnare con una birra: diversamente dal vino, la si abbina per affinità, quindi ecco come questi sapori invernali intensi vengono esaltati da una bionda o una rossa corpose

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Schiacciata con cipolle e taleggio alle nocciole

Frizzante, ma non troppo
Per pizze e focacce con formaggi e sapori forti come il taleggio e la cipolla si consiglia una "bionda" italiana dal gusto pieno, intenso e maltato o una "rossa" doppio malto ambrata. È meglio che non sia ghiacciata o troppo frizzante perché rischierebbe di rendere meno sensibile il palato, attenuando la percezione dei sapori degli ingredienti.

Fusilli lunghi al pesto di cime di rapa

Weizen o trappista?
Le erbe aromatiche e i sapori intensi (acciughe, pecorino, pomodorini semi secchi sott'olio), come nel caso di questa pasta, sono adeguatamente bilanciati da birre corpose e morbide come le weizen, con sapore leggermente amaro. Ottima anche una birra trappista, per chi predilige le birre non a base di frumento.

Padellata di vitello con funghi, ortaggi e zola

Dal Belgio con personalità
A piatti strutturati e succulenti si cerca di accostare birre dotate di buon corpo, discreta gradazione alcolica, intensità di profumi e gusto. A carne, patate e funghi si sposa una lager belga con o senza lieviti, da meditazione. Dal profumo delicato, al palato è piacevolmente amarognola.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Schiacciata con cipolle e taleggio alle nocciole

Preparazione 40 min.

Cottura 20 min.

Per 6-8 persone

350 g di farina 00 - 150 g di farina di grano saraceno - 25 g di lievito di birra fresco - 4-6 cipolle rosse medie - 200 g di taleggio morbido - 1 rametto di timo e 1 ciuffo di rosmarino - 30 g di nocciole sgusciate - 2,5 dl di acqua tiepida - olio extravergine di oliva - sale, anche grosso

1 Sbriciola il lievito in un po' di acqua tiepida presa dalla quantità indicata (2,5 dl) e versalo in una ciotola capiente, unisci 1 cucchiaio di olio e poi, poco alla volta, incorpora le 2 farine setacciate alternando con l'acqua rimasta. Lavora fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti, copri con un foglio di pellicola e fai lievitare il composto (che risulterà inizialmente molle e appiccicoso) per almeno 3 ore, fino a quando si sarà raddoppiato. Intanto, spella le cipolle, tagliale a spicchi e lasciale in ammollo in acqua fredda poco salata per 1 ora, cambiando l'acqua 3 volte. Taglia a scaglie le nocciole senza spellarle.
2 Trasferisci l'impasto lievitato preparato sulla spianatoia infarinata, lavoralo a piene mani per qualche minuto, coprilo con un telo e lascialo riposare per 1 ora. Stendilo poi in una teglia ben oliata con le mani infarinate o oliate (risulterà ancora un po' appiccicoso) e fallo riposare a 30 minuti a temperatura ambiente.
3 Scola le cipolle, distribuiscile sulla pasta con foglie di timo e ciuffetti di rosmarino, ungi tutta la superficie con abbondante olio, cospargila con una manciatina di sale grosso pestato. Cuoci in forno già caldo a 250° per 15-20 minuti circa. Sforna la teglia, aggiungi sulla schiacciata bollente il taleggio a fettine e le nocciole. Servila subito, intera o tagliata a pezzi grossi.

Grano saraceno

La farina che se ne ricava è diffusa nelle zone alpine della Lombardia, specie in Valtellina. Indispensabile per la polenta taragna, è buona anche per focacce o torte, ma va sempre miscelata con altre farine, altrimenti non lievita bene.

IMPASTO A REGOLA d'arte

Per sciogliere il lievito usa solo acqua tiepida, mai calda o fredda! Una buona lievitazione si ottiene solo a temperatura ambiente, senza correnti d'aria. Controlla l'impasto: sarà ben lievitato e pronto quando, pressandolo con un dito, si formerà una fossetta.

1

2

3

CONOSCI IL PESTO matto?

Si chiama così ogni condimento ispirato al classico della cucina ligure, ma fatto con un mix di erbe, verdure e aromi diversi, a piacere. Puoi utilizzare rucola o crescione al posto delle cimette, e unire noci, pinoli, mandorle, nocciole tostate, anacardi...

Fusilli lunghi al pesto di cime di rapa

Per 4 persone

320 g di fusilli lunghi - 400 g di cime di rapa - 40 g di formaggio pecorino - 50 g di ricotta di pecora - 20 g di mandorle spellate - 1 spicchio di aglio - 4 filetti di acciuga sott'olio - 80 g di mozzarella di bufala - 4 pomodorini semisecchi sott'olio - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

1 Taglia a tocchetti la mozzarella e falla scolare in un colino. Pulisci le cime di rapa (tieni da parte le foglioline più tenere) e cuocile in abbondante acqua bollente per 5 minuti; scolale con una schiumarola, tenendo da parte l'acqua di cottura nella pentola.
2 Sgocciola bene le cime, strizzale e tritale nel mixer con un pizzico di sale, la ricotta, le mandorle, il pecorino tagliato a cubetti, incorporando a filo l'olio fino a ottenere un pesto omogeneo. Riporta l'acqua di cottura delle cime di rapa a bollore, salala leggermente e cuoci la pasta secondo le indicazioni sulla confezione. Intanto, scalda un filo di olio in un tegame e fai rosolare l'aglio spellato e schiacciato fino a quando sarà ben dorato; eliminalo e poi stempera le acciughe nel condimento.
3 Unisci al condimento le cimette tenere di rapa tenute da parte e i pomodorini tagliati a metà, cuoci il tutto per pochi istanti. Scola la pasta mantenendola un po' umida, condiscila con il pesto preparato, aggiungi le cimette ai pomodorini, cospargi con i tocchetti di mozzarella e servi.

Rossi & golosi

Trovi i pomodori semisecchi sott'olio nei supermercati, confezionati in vaschette o vasetti.

Padellata di vitello con funghi, ortaggi e zola

Per 4 persone

600 g di filetto di vitello - 60 g di pancetta dolce - 120 g di gorgonzola piccante - 400 g di funghi misti - 500 g di patate a pasta compatta - 400 g di polpa di zucca pulita - 4 scalogni - 1 mazzetto di erbe miste (1 foglia di alloro, 2 rametti di rosmarino e 2 ciuffi di salvia) - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

1 Taglia a pezzi la zucca e spella gli scalogni. Lava le patate, lessale partendo da acqua fredda per 20-25 minuti, poi sbucciale e tagliale a pezzi. Priva i funghi della base terrosa, poi puliscili bene con un telo umido e falli saltare in un tegame antiaderente con un filo di olio fino a quando avranno rilasciato l'acqua di vegetazione.

2 Taglia a cubotti il filetto di vitello e a pezzi la pancetta. Scalda una noce di burro e 4 cucchiai di olio in una padella molto capiente e rosolaci la carne per 2-3 minuti a fuoco vivo e sempre mescolando. Aggiungi le erbe, gli scalogni, le patate lesse e la zucca, mescola per qualche minuto, unisci la pancetta e i funghi e prosegui la cottura a fuoco medio, stavolta senza mescolare, fino a quando sul fondo delle patate si sarà formata una crosticina dorata.

3 Mescola il tutto, condisci con sale e pepe e prosegui la cottura a fuoco vivo per pochi minuti. Non mescolare ma scuoti la padella in modo che gli ingredienti non si attacchino sul fondo. Al termine, regola di sale e di pepe, cospargi con il gorgonzola sbriciolato e servi ben caldo.

Misto funghi

Per crearlo puoi mescolare cardoncelli, cremini, pleurotus e altre varietà coltivate, che dovrai pulire bene prima di cuocere, oppure lo puoi trovare pronto, surgelato: in genere include porcini, finferli, prataioli e chiodini.

UN BINOMIO LIGURE di successo

Patate e funghi: questa combinazione culinaria è un classico della cucina ligure, dove una ricetta così semplice e gustosa ispira diverse varianti locali. È consuetudine cuocerli in una piccola teglia o padella: il piatto risulterà più saporito.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Nero d'Avola di Sicilia Doc

Anche se il vitigno ufficialmente si chiama Calabrese, è da sempre conosciuto come Nero d'Avola. Infatti, da quando l'hanno importato in Sicilia i coloni Greci nel 700 a.C., si coltiva proprio attorno all'omonimo comune siciliano, **tra pomodorini e mandorleti**. La pianta non teme alte temperature e si adatta anche ai terreni più aridi. Le sue uve sono **molto zuccherine**, per questo il Nero d'Avola può raggiungere anche i 15° alcolici ed è stato usato per tagliare vini più "debolini" o per dare intensità ai Marsala rubino. Negli ultimi decenni i viticoltori siciliani hanno ottenuto grandi risultati con sistemi di allevamento differenziati ad alberello o a spalliera e potature ben calibrate, secondo l'esposizione, per ottenere vini in purezza più acidi ed equilibrati, anche adatti all'invecchiamento. Il Nero d'Avola di Sicilia Doc si abbina con **carni arrostite** o in agrodolce, tonno grigliato e formaggi stagionati. Si serve a 15-16° e, specie se invecchiato, va stappato almeno mezz'ora prima per ossigenarsi un po' e liberare tutti i suoi profumi.

LA ZONA DI ORIGINE

L'area originaria del vitigno Nero d'Avola è l'estremo sud est della Sicilia, tra i comuni di Avola e Pachino (SI). È diffuso in tutta l'isola su quasi 13mila ettari di terreno dedicati. Robusto e versatile, ora è coltivato persino in Turchia e California.

viola
spezie
ciliegia

PRENDI NOTA

GLI AROMI

Forte, di colore rubino e molto profumato, il vino prodotto con uve Nero d'Avola ha caratteristici sentori di frutta rossa matura (ciliegia e marasca) con evocazioni di fiori scuri e chiodi di garofano. Le uve migliori danno vini più asciutti che profumano di fieno e cuoio.

TOURNEDOS parmentier ALL'ARANCIA

Schiaccia 2 **patate** lessate in un pentolino con **sale**, **pepe** e un po' di **scorza di arancia** grattugiata. Lavora il purè sul fuoco con un cucchiaio di legno incorporando 1/2 dl di **latte** caldo. Lega 4 **tournedos di manzo** da 150 g l'uno con spago da cucina, rosolali in un tegame con il burro. Sala, pepa e sfuma con il succo di 1 **arancia**. Trita 2 fette di **pancarré**, 1 spicchio d'**aglio** e 4 foglie di **salvia**. Metti i tournedos su una placca da forno, distribuisci uno strato di purè, il trito e qualche fiocchetto di **burro** e passali per 5 minuti sotto il grill. Unisci al fondo di cottura all'arancia nel tegame 2,5 dl di **vino rosso** e fallo sobbollire fino a ottenere una consistenza sciropposa. Servi i tournedos con la salsa al vino.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

8 paste con le PATATE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Al forno con broccoli, caciocavallo e olive

Per 4 persone
320 g di rigatoni (o paccheri) - 2 grosse patate rosse - 400 g di cimette di broccoli - 1 cipolla - 1 cucchiaino di capperi dissalati - 40 g di olive nere al forno denocciolate - 4 pomodori secchi sott'olio - 120 g di caciocavallo fresco - 1 ciuffo di origano - 2 rametti di basilico - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a pezzi e sbollentali per 6 minuti. Dividi le cimette di broccoli e scottale per 5 minuti in acqua salata. Spella la cipolla e tagliala a spicchi. Sgocciola i pomodori secchi e tagliali a pezzetti. Schiaccia leggermente le olive. Riduci a cubetti il caciocavallo.
Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala molto al dente, condiscila subito con un filo d'olio e poi mescolala con tutti gli ingredienti preparati, i capperi, le erbe spezzettate e un pizzico di peperoncino.
Trasferiscila in una pirofila unta d'olio, bagnala con 1 mestolino di brodo caldo e cuocila nel forno già caldo a 180° per 20 minuti, accendendo il grill gli ultimi 5 minuti.

> "Per dissalare i capperi, immergili in una ciotola d'acqua tiepida per 10 minuti, scolali attraverso un colino, sciacquali, asciugali e tamponali con carta da cucina".

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Gratin con le zucchine

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 40 minuti

320 g di pipe rigate - 300 g di patate - 200 g di zucchine - 3 uova - 50 g di grana padano grattugiato - 100 ml di panna fresca - 50 g di burro - noce moscata - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale e riducile a fette sottili. Spunta, lava e taglia le zucchine a rondelle sottili. Sguscia le uova in una terrina e sbattile con la panna, 40 g di grana, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattatina di noce moscata.
Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolala al dente e condiscila subito con 40 g di burro. Ungi una pirofila con il burro rimasto, distribuiscici uno strato di pasta e uno di patate e zucchine. Cospargi con un pizzico di sale, pepe e copri con parte della crema di uova e panna; ripeti gli strati fino al termine degli ingredienti.
Cospargi la superficie del gratin con il grana rimasto, copri la pirofila con alluminio e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 25 minuti; elimina l'alluminio, alza la temperatura a 220° e prosegui la cottura per 4-5 minuti.

Con sablé al grana e pane aromatico

Per 4 persone
320 g di mezze maniche - 4 patate medie a pasta gialla - 100 g di pane casereccio raffermo - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 2 rametti di timo - 20 g di grana padano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale a pezzi e sciacquale in acqua fredda fino a quando avranno perso l'amido e il liquido sarà limpido. Lessale per 12-15 minuti, secondo la grandezza, in acqua bollente, scolale e asciugale. Grattugia grossolanamente il pane e fallo rosolare con un filo di olio, l'aglio schiacciato, le foglioline di timo e gli aghi di rosmarino tagliuzzati. **Condisci le patate** con i 2/3 del composto e trasferiscile su una placca foderata di carta da forno unta d'olio, senza sovrapporle. Salale e cuocile nel forno già caldo a 180° per 20 minuti, poi cospargile con il grana e falle gratinare sotto il grill per pochi minuti. **Lessa la pasta** in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e cospargila con un filo d'olio, pepe e il mix aromatico rimasto. Unisci le patate sablé ben calde e servi subito.

"Mentre cuociono nel forno, mescola le patate un paio di volte, in modo da farle dorare uniformemente".

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Per cuocere la pasta risottata di questa ricetta, puoi utilizzare l'acqua di cottura delle patate".

Alla napoletana con provola e pomodoro

Per 4 persone
320 g di pasta mista corta - 800 g di patate farinose - 200 g di provola - 80 g di pancetta dolce - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 6 pomodorini maturi (o poco concentrato di pomodoro) - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a dadi di media grandezza. Tuffale in acqua bollente salata e lessale per 5-7 minuti. Intanto trita la pancetta. Pulisci il sedano, privandolo dei filamenti, spella l'aglio e la cipolla e tritali. Scalda in una casseruola a fondo spesso 4 cucchiai d'olio e fai soffriggere il trito di verdure a fuoco medio, mescolando spesso. **Aggiungi la pancetta**, rosolala per pochi minuti, poi unisci i pomodorini spezzettati (o una punta di concentrato stemperato in poca acqua bollente), condisci con sale e pepe e le foglie di basilico spezzettate. **Versa 2 mestoli d'acqua** bollente salata, riportala a ebollizione, unisci la pasta e cuocila al dente aggiungendo, se necessario, ancora un po' d'acqua calda. Quasi alla fine della cottura aggiungi le patate lessate e scolate, mescolando. Al termine spegni, aggiungi la provola tagliata a tocchetti e completa con un filo d'olio, qualche foglia di basilico sminuzzata e, a piacere, grana padano grattugiato.

saperne di più

cottura RISOTTATA

Con questa tecnica, la pasta di grano duro viene cotta nel tegame con il condimento, aggiungendo acqua calda o brodo, come si fa per il risotto. In questo modo l'amido rilasciato dalla pasta la "lega" meglio al condimento e lo rende più cremoso e avvolgente.

7

È il tempo sufficiente per lessare le patate sbucciate e tagliate a tocchi. Se intere e senza buccia occorre il doppio del tempo, con la buccia 30 minuti circa a seconda della grandezza.

Preparazione 30 min.

Cottura 70 min.

"Per filtrare il liquido di cottura delle cozze, fallo passare attraverso un colino a maglie fitte, foderato con una garza".

Con le cozze all'aglio arrostito

Per 4 persone
320 g di spaghetti grossi (o bucatini) - 8 patate piccole a pasta soda - 800 g di cozze pulite - 1 testa d'aglio piccola - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la testa d'aglio eliminando gli strati più esterni e sottili e mantenendo la buccia degli spicchi; taglia via con un coltello la parte superiore per scoprire gli spicchi. Trasferisci in un foglio di alluminio, irrora con un filo d'olio, sigilla il cartoccio e cuoci nel forno a 200° per 15 minuti; apri il cartoccio e cuoci per altri 15 minuti.
Immergi le patate in acqua fredda e lessale per 20 minuti dall'ebollizione. Scolale, falle intiepidire, sbucciale e tagliale a rondelle. Falle rosolare per pochi minuti in una padella con un filo d'olio, qualche spicchio di aglio arrostito, sale e pepe.
Lava le cozze, falle aprire in un tegame capiente a fuoco vivo con 1 cucchiaio d'olio e sgauscia i 2/3 dei molluschi. Intanto, lessa la pasta in abbondante acqua bollente poco salata. Filtra il fondo di cottura delle cozze e rimettilo nel tegame sul fuoco con 2 cucchiai d'olio e tutti i molluschi (con e senza guscio). Unisci la pasta scolata al dente, le patate, le erbe tritate, fai saltare a fuoco vivo per 2 minuti e servi.

VARIANTE con le VONGOLE

Sbuccia 300 g di **patate** e tagliale a dadini. Spella 1 spicchio d'**aglio**, tritalo con 1 ciuffo di **prezzemolo** e soffriggilo in una larga padella con 4 cucchiai d'**olio**. Unisci 1 kg di **vongole veraci** già spurgate, sfuma con 1/2 bicchiere di **vino bianco**, copri e falle aprire a fiamma viva. Leva i molluschi, filtra il liquido di cottura e mettilo di nuovo nella padella. Aggiungi 1/2 mestolo d'acqua, porta a ebollizione, unisci le patate e cuocile per circa 12 minuti o finchè saranno cotte. Aggiungi di nuovo le vongole. Intanto, lessa 320 g di **spaghetti** in acqua bollente salata, scolali al dente e falli saltare nella padella con il condimento. Completa con prezzemolo tritato.

Vellutata al pesto di cavolo nero

Per 4 persone
160 g di pasta corta di grano duro - 1 kg di patate farinose - 1 cipolla - 220 g di foglie di cavolo nero - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di succo di limone - 30 g di mandorle pelate tostate - latte - brodo vegetale - 50 g di pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - olio per friggere - sale - pepe

Lava le patate, immergile in acqua fredda e lessale per 35 minuti dall'ebollizione. Tieni da parte 4 foglie di cavolo nero, lava le rimanenti, privale della costa centrale più dura, mettile in uno scolapasta e falle ammorbidire versandoci sopra dell'acqua bollente. Sgocciolale, strizzale e tritale in un mixer con l'aglio spellato, il succo di limone, le mandorle, il prezzemolo e il pecorino, incorporando un filo d'olio e d'acqua calda, in modo da ottenere un pesto morbido; regola di sale e pepe.
Lessa la pasta in acqua bollente salata. Spella la cipolla, tritala e falla appassire in una casseruola con un filo d'olio. Sbuccia le patate e passale allo schiacciapatate, facendole cadere nel soffritto; aggiungi un po' di brodo e di latte caldi, fino a coprirle poco più che a filo, sala, pepa e cuoci a fuoco dolce, mescolando, fino a ottenere una crema morbida e liscia.
Aggiungi la pasta scolata al dente e lasciala insaporire per 1 minuto. Distribuisci la vellutata nei piatti individuali e aggiungi il pesto. Completa con il cavolo nero tenuto da parte, tagliato a julienne e saltato in olio ben caldo.

"Versa a filo una cucchiaiata di pesto in ciascuna porzione, mescolando delicatamente per variegare la vellutata".

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

Minestrone di verdure

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di tubetti rigati - 300 g di patate - 1 piccola carota - 1 piccola costa di sedano - 1 piccola cipolla - 50 g di pancetta tesa - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di timo - 4 dl di brodo vegetale - 6 cucchiai di olio extravergine di oliva - peperoncino piccante - sale

Pulisci il sedano, la carota e la cipolla; lavali e tagliali a cubetti. Sbuccia, lava e riduci a tocchetti le patate. Trita la pancetta. Fai soffriggere le verdure in un tegame con la pancetta e 2 cucchiai d'olio, versa il brodo caldo, porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 10 minuti, fino a che il composto risulterà simile a un minestrone molto denso.
Spella l'aglio e fallo dorare in una casseruolina con l'olio rimasto; poi eliminalo, unisci le foglioline di timo e spegni il fuoco. Nel frattempo, porta a ebollizione una pentola con abbondante acqua leggermente salata, immergici i tubetti rigati e portali a cottura.
Scola la pasta e trasferiscila subito nel tegame con le verdure preparate; mescola e completa con l'olio aromatizzato al timo preparato e una presa di peperoncino.

Al lardo, pancetta e pepe

Per 4 persone
320 g di pennette rigate - 400 g di patate farinose - 160 g di pancetta dolce in 1 solo pezzo - 40 g di lardo - 2 rametti di salvia - 40 g di grana padano grattugiato - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina la cotenna dalla pancetta e dal lardo e taglia la prima a striscioline e il lardo a cubetti. Sbuccia le patate, lavale e riducile a tocchetti.
Lessa la pasta insieme alle patate in abbondante acqua bollente salata, per 2 minuti meno del tempo indicato sulla confezione. Fai rosolare la pancetta con il lardo in un capiente tegame antiaderente con un filo d'olio, unisci le foglie di salvia, mescola per qualche minuto, poi bagna il tutto con il vino e lascialo sfumare quasi completamente.
Aggiungi la pasta e le patate con 1 mestolo della loro acqua di cottura e falle saltare nel tegame a fuoco vivo per 2 minuti. Completa con il grana e una macinata di pepe.

Cottura
15 min.

"Per un risultato più elegante, riduci la pancetta a listarelle e le patate a bastoncini delle stesse dimensioni delle pennette".

Coltivata in Emilia Romagna con il metodo di produzione integrata, la patata Classica Selenella è caratterizzata da buccia e pasta gialla. Si presta a tutte le preparazioni in cucina: lessata, al forno, fritta o per il purè. Ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è anche fonte di selenio, un prezioso antiossidante. Disponibile in confezioni da 1,5, 2 e 2,5 kg, costa a partire da 1,99 euro al chilo.

CONSERVE invernali

Frutta e ortaggi di stagione ideali da mettere sotto vetro e tenere in dispensa. Servi le verdure con salumi misti in antipasto o con carni lessate, gusta la frutta con frollini, gelato o panna montata

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

sterilizzare I VASI DI VETRO

Lava con cura i vasetti e i loro coperchi, mettili capovolti in una pentola con poca acqua fredda e porta a bollore; abbassa la fiamma e fai bollire per 10 minuti. Spegni, lasciali intiepidire, scolali e mettili per 3-4 minuti nel forno caldo ma spento, perché si asciughino perfettamente. In alternativa, puoi usare il microonde: versa 2 cm di acqua nei vasi e aziona il forno alla massima potenza per 2 minuti.

1

2

3

1 Misto di verdure alla senape e zenzero
Per 4 vasetti da 200 g

200 g di carote già pulite - 200 g di cipolline piccole già pulite - 300 g di cimette di cavolo romanesco - 8 dl di aceto di mele - 10 g di zenzero fresco spellato - 1/2 cucchiaino di semi di senape - sale

Taglia a rondelle spesse le carote. Porta a bollore in un tegame l'aceto con lo zenzero, la senape e un pizzico di sale, unisci le carote, cuocile per 5 minuti, scolale e falle asciugare bene su un telo da cucina, che cambierai spesso. Procedi allo stesso modo con cipolline e cimette; conserva il liquido di cottura. **Sistema le verdure** nei vasetti sterilizzati (vedi box), versaci sopra il liquido di cottura caldo, facendo in modo che il livello superi gli ingredienti di 3-4 cm, chiudi e lascia raffreddare. **Fai riposare** la conserva al fresco per almeno 1 mese prima di consumarla.

2 Cipolline borettane in agrodolce
per 3 vasi da 500 g

1,3 kg di cipolline borettane - 1 litro di aceto di vino bianco - 250 g di zucchero di canna - 2 chiodi di garofano - 5 foglie d'alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Immergi le cipolline in acqua bollente salata per 1 minuto, poi spellale. Porta a bollore l'aceto con lo zucchero, i chiodi di garofano, 2 foglie di alloro, 2,5 dl di olio, 2,5 dl di acqua, un abbondante pizzico di sale e 1 cucchiaino di pepe in grani. **Unisci le cipolline**, lessale per 10-12 minuti e falle raffreddare nel liquido di cottura per 1 notte. Scolale e falle asciugare bene su un telo, cambiandolo spesso. Disponile nei vasi sterilizzati (vedi box) con qualche grano di pepe, aggiungi 1 foglia d'alloro per vaso e copri a filo d'olio. Versalo lentamente per non formare bolle d'aria; deve superare gli ingredienti di 3-4 cm. **Chiudi e fai riposare** per 1 notte. Il giorno dopo, se il livello del liquido fosse calato, rabbocca d'olio. Fai riposare al fresco per 1 mese prima di consumarla.

3 Ceci al naturale con cipolla e salvia
per 4 vasi da 500 g

500 g di ceci secchi - 1 mazzetto di salvia - 3 cipolle - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lascia i ceci a bagno in abbondante acqua fredda per almeno 12 ore, poi elimina quelli che saranno saliti in superficie; sciacqua bene gli altri e mettili in un ampio tegame. Unisci l'acqua fredda necessaria a superare il livello dei legumi di almeno 3 dita e cuocili per 2 ore, eliminando man mano la schiuma che si forma in superficie e salando verso fine cottura: se necessario, aggiungi altra acqua bollente. **Spella le cipolle**, affettale e cuocile coperte in un tegame con 5 foglie di salvia, sale e pepe per 7-8 minuti. Unisci i ceci scolati (senza buttare il loro liquido di cottura), coprili a filo con il liquido di cottura, sala, pepa e lascia insaporire per 10 minuti. Trasferisci i ceci ancora caldi nei vasi sterilizzati (vedi box), rabboccando se necessario fino all'orlo con il liquido di cottura e un filo d'olio, metti i coperchi e lascia raffreddare. **Avvolgi i vasetti** in teli da cucina, mettili in una casseruola, coprili d'acqua fredda e lasciali sterilizzare per 1 ora dal bollore. Fai raffreddare i vasi nell'acqua prima di scolarli e riporli in un luogo fresco.

4 Confettura esotica alla citronella
per 3 vasi da 400 g

800 g di polpa di mango - 400 g di polpa di papaia - 300 g di polpa di ananas - 700 g di zucchero - 1 bastoncino di citronella - 1 limone

Spremi il limone e filtra il succo. Taglia la citronella a fettine. Taglia a dadini il mango, a fettine la papaia e a spicchietti l'ananas, quindi metti tutta la frutta in un tegame, unisci il succo di limone e la citronella, cospargi di zucchero, mescola e fai riposare per 3 ore. **Cuoci la frutta** a fuoco dolce per 1 ora, mescolando ogni tanto. Trasferisci la confettura bollente nei vasi sterilizzati (vedi box) metti i coperchi, capovolgili. **Falli raffreddare**, quindi capovolgili di nuovo e conservali in un luogo fresco.

<u>Per le conserve di frutta</u>: *la frutta utilizzata per preparare confetture, marmellate e gelatine deve sempre essere di ottima qualità e al punto giusto di maturazione. Prima dell'uso, va sempre lavata con molta cura, ben asciugata e mondata da parti ammaccate.*

<u>Per tutti i tipi di conserva</u>: *se dopo il riposo di un mese ti accorgi che il barattolo ha il coperchio gonfio o che, all'apertura, la conserva ha un odore sgradevole, butta via tutto: all'interno si sono formate muffe che hanno compromesso il risultato finale.*

Naturalmente eleganti.

Ogni astuccio confezionato a mano contiene combinazioni diverse di uova colorate.

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

bitto

È un rinomato formaggio **valtellinese**, Dop dal 1996, che viene prodotto esclusivamente in estate con il latte ricavato da bovine che pascolano negli alpeggi della provincia di Sondrio e di alcuni comuni vicini (Alta Val Brembana e provincia di Lecco). E sono proprio le essenze delle erbe di montagna l'origine principale dell'aroma di questo formaggio ricavato da **latte vaccino** appena munto, al quale viene eventualmente aggiunta una piccola parte di **latte caprino** (massimo il 10%), che regala al formaggio un aroma più intenso. La maturazione delle forme, che inizia già nelle "casere d'alpe" e si completa negli stabilimenti del fondovalle, dura **almeno 70 giorni** e può essere prolungata per diversi anni. Nel bitto a media e a lunga stagionatura, l'iniziale sapore dolce e delicato diventa man mano più marcato ed è ottimo gustato in purezza. Quando è giovane, può essere utilizzato per insaporire la polenta, per mantecare i risotti o nelle ricette tipiche valtellinesi.

Anche per condire

La pasta del bitto è compatta, con occhiatura piccola e rada. Dopo almeno 1 anno di stagionatura può essere utilizzato come formaggio da grattugia.

GUSTALO CON LE confetture

Per tradizione il bitto è destinato alla stagionatura, che si può protrarre anche fino a 10 anni. Il suo sapore diventa più intenso, fino ad assumere una nota piccante.
Gustato al naturale, si sposa con un filo di miele di castagno, di aceto balsamico o confetture non troppo zuccherine: ideali quelle di pomodori verdi o di mirtilli. Come vino, un rosso corposo e invecchiato.

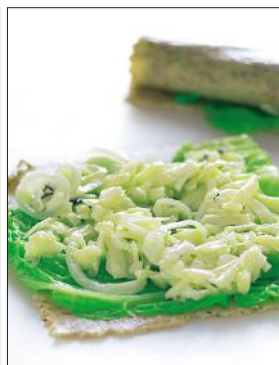
PRENDI NOTA

COME SI RICONOSCE

La forma è cilindrica, con diametro tra i 30 e i 50 cm e un peso che può variare da 8 a 25 kg.
La caratteristica più tipica è lo scalzo concavo (cioé i "lati" della forma), dove, al termine della maturazione, viene anche impresso a fuoco il marchio che contraddistingue le forme selezionate per la Dop.

Cannelloni di saraceno con verza al gratin

Preparazione **50 minuti**
Cottura **1 ora e 15 minuti + il riposo**
Dosi per **6 persone**

250 g di farina 00 - 150 g di farina di grano saraceno - 6 uova - 1 tuorlo - 8 grandi foglie di verza - 300 g di bitto - 800 g di cipolle - 2-3 rametti di timo - 4 dl di panna fresca - burro - sale - pepe

Impasta le 2 farine con 4 uova fino a ottenere una pasta liscia, fai una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per 1 ora. Elimina la costa centrale dalle foglie di verza e scottale in acqua bollente salata per 2-3 minuti; scolale e falle asciugare su un telo. Stendi la pasta sottile e ricava tanti quadrati. Scottali in acqua bollente salata, scolali, tuffali in acqua e ghiaccio, poi sgocciolali.

Spella le cipolle, affettale e falle stufare in una casseruola con 40 g di burro aggiungendo, se necessario, poca acqua. Sala, pepa, profuma con le foglie di timo e lascia intiepidire. Sbatti le uova rimaste con il tuorlo, la panna, 3/4 del bitto grattugiato, un pizzico di sale e pepe; versa il composto in un colino su una ciotola e mescola per separare la parte liquida da quella solida.

Disponi un pezzo di verza su ciascun quadrato di pasta preparato. Distribuisci il ripieno sgocciolato sopra la verza e arrotola la pasta a cannellone. Trasferisci i cannelloni in una pirofila imburrata, cospargili con il restante bitto grattugiato e irrora con la parte liquida del ripieno raccolta nella ciotola. Cuoci nel forno a 180° per 40 minuti, alzando a 200° negli ultimi 10 minuti.

la ricetta in più

Sciatt con cimette di cavolfiore

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + il riposo
Cottura 20 minuti

220 g di farina di grano saraceno - 180 g di farina 00 - 2 dl di acqua minerale frizzante - 2 cucchiai di grappa - 2 dl di birra chiara - 400 g di bitto - 4 foglie di verza - 2 spicchi d'aglio - 8 cimette di cavolfiore - burro - olio di semi di arachide - sale - pepe

Mescola in una ciotola le due farine, poi aggiungi a filo l'acqua frizzante, mescolando con la frusta. Unisci a filo anche la birra e la grappa, continuando a mescolare. Riduci il formaggio a dadi di circa 2 cm di lato, uniscili alla pastella, sala, pepa, mescola e lascia riposare per circa 2 ore. **Lava le cimette** di cavolfiore. Elimina le coste centrali dalle foglie di verza e riducile a listarelle. Spella l'aglio, tritalo e fallo soffriggere con 30 g di burro in una padella antiaderente. Unisci verza e cavolfiore, cuoci per 10 minuti, regola di sale e lasciali raffreddare; incorporali alla pastella. **Scalda abbondante olio** in una padella a bordi alti, preleva 1 cucchiaiata di pastella con almeno 1 dado di formaggio e falla scivolare nell'olio bollente. Friggi poche frittelle alla volta e sgocciolale man mano su carta per fritti. Servile caldissime.

DI **MONICA PILOTTO**

caffettiera

1 Come si prepara un buon caffè

Riempi la base con acqua fredda senza oltrepassare la valvola. Inserisci il filtro e versa il caffè, senza pressare la polvere né fare "i buchini". Batti il filtro sulla superficie del piano lavoro, così che la polvere si compatti uniformemente.Tieni il fuoco basso perché la fiamma troppo elevata altera il gusto del caffè. Appena il caffè inizia a salire, togli la moka dal fuoco, così verranno estratte solo le parti più nobili della polvere aromatica. E, infine, prima di versarlo nelle tazzine ricorda di girarlo con un cucchiaino: quello più forte sul fondo si mescolerà a quello più leggero in superficie.

2 Il mattino ha l'oro in moka

Seppure cialde e capsule per le macchine espresso siano in aumento, gli italiani continuano a preferire la classica moka, con il suo borbottìo e l'inconfondibile profumo che si insinua in tutta la casa. In più la caffettiera ha il pregio di essere più economica: si trova tra i 20 e gli 80 euro e la tazzina di caffè costa circa 10 centesimi.

i piaceri DEL caffè

Il primo caffè della giornata si beve a casa, perché dà la carica, a patto che sia preparato a regola d'arte. Per questo serve una buona moka, come queste in acciaio inox di alta qualità, ideali anche per piani a induzione, con guarnizione interna in silicone che assicura maggiore resistenza. Pomolo e impugnatura sono in plastica resistente al calore. Ricorda che la moka non va mai lavata in lavastoviglie, ma solo a mano (**Tescoma**, da 2-4-6 tazze, a partire da € 29,90).

3 Alluminio o acciaio?

Ideata da Alfonso Bialetti nel 1933, la moka è famosa in tutto il mondo come icona del Made in Italy. In Italia il 90% delle famiglie ne possiede almeno due, di misure diverse. Quelle in acciaio sono robuste e possono essere usate sui fornelli a induzione. Mentre il pregio di quelle in alluminio è la maggiore capacità di trasmettere il calore. Solo la guarnizione in gomma va cambiata quando è "cotta" dall'usura.

Ciambella al caffè senza burro

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 40 minuti

3 uova - 100 ml di caffè - 125 g di zucchero - 100 ml di olio di semi di mais o di oliva delicato + quello per ungere lo stampo - 100 ml di acqua frizzante - 200 g di farina 00 - 50 g di amido di mais - 1 bustina di lievito vanigliato per dolci - cannella in polvere - pangrattato - zucchero a velo- caffè in polvere

Monta a lungo le uova insieme allo zucchero con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorpora gradualmente il caffè tiepido, l'olio e l'acqua.
Passa al setaccio o a un grande colino a maglie fitte la farina con il lievito, l'amido di mais e un pizzico di cannella. Quindi incorporali delicatamente al composto al caffè già preparato, un po' alla volta, fino a ottenere un impasto liscio e privo di grumi.
Ungi con un filo di olio lo stampo, spolverizza fondo e pareti con il pangrattato, elimina quello in eccesso e versaci il composto. Trasferisci lo stampo in forno già caldo a 180°, meglio se ventilato, per circa 40 minuti. Per controllare il giusto punto di cottura, infilaci uno stecchino: se risulta asciutto la torta è pronta, altrimenti prosegui la cottura ancora per qualche minuto. Lascia intiepidire la ciambella, sformala e servila, dopo averla spolverizzata con poco zucchero a velo e polvere di caffè.

una MOKA è per sempre

ISPIRAZIONE ART DÉCO

Reinterpretata dall'architetto David Chipperfield, ispirato dalle linee anni '30, Moka ha una silhouette geometrica, con struttura a undici facce e coperchio piatto, con comodo pomolo laterale che consente di alzarlo con una mano. In fusione di alluminio, va su fornelli a gas, piastre elettriche e in vetroceramica (**Alessi**, da 1-3-6 tazze a partire da € 25).

TOTAL BLACK

La versione originale, in alluminio stone washed, indossa un outfit nero opaco e rende Lady Anne Black sofisticata e molto elegante. La sinuosità del manico ergonomico e del pomolo, termoisolanti e in bachelite, fa da contrappunto al corpo liscio e conico (**KnIndustrie**, da 4 tazze con filtro riduttore, € 78).

LA MOKA STORICA

L'omino coi baffi ha reso famosa la moka in tutto il mondo. Dall'epoca del Carosello, nel 1953, il design è stato perfezionato: caldaia e raccoglitore in alluminio più ergonomici e valvola ispezionabile e di facile pulizia. Qui è nella nuova versione Rose Gold (**Bialetti**, 1-3-6 tazze, a partire da € 23,90).

ESTETICA SCANDINAVA

Il design però è italiano e porta la firma dello studio Debiasi Sandri. La caffettiera Collar è in acciaio inox rivestito in teflon nero e ha un manico in legno di quercia. Completa la linea il bricco, il macinacaffè e la zuccheriera (**Stelton**, distr. da Schoenhuber, da ml 250 per 5 caffè, € 85,50).

PRATICA E ROBUSTA

Ha un corpo solido la caffettiera Metallisk in acciaio inox, compreso il manico; premiata con il Good Design Award per la linea essenziale e la robustezza che ne garantisce l'uso nel tempo, è utilizzabile su tutti i piani cottura, compresi quelli a induzione (**Ikea**, da ml 400 per 8 caffè, € 20).

RUFFINO
DAL 1877

IL BELLO E IL BUONO DEL VINO TOSCANO

La storia di Ruffino inizia nel 1877 quando i due cugini Ilario e Leopoldo cominciarono a produrre vini toscani di qualità capaci di raccontare l'Italia nel mondo avvicinando enoappassionati di ogni nazionalità alle sue tradizioni enogastronomiche e al suo stile di vita. **Grandi classici toscani** come Chianti Classico **Riserva Ducale Oro**, recentemente insignito dei **"3 bicchieri" dal Gambero Rosso** e **Brunello di Montalcino Greppone Mazzi**, sono da sempre il cuore identitario della produzione Ruffino. In parallelo, la voglia di confrontarsi sempre con nuove sfide ha portato Ruffino alla creazione di imponenti Supertuscan, fra cui il pluripremiato **Modus**, e all'acquisizione di due tenute integralmente a gestione biologica in Veneto, dove Ruffino conduce la sua produzione di Prosecco.

La **tutela dell'ambiente e della sua biodiversità** attraverso l'uso di pratiche sostenibili in vigneto e nella gestione della cantina sono ormai elementi imprescindibili per Ruffino: **nel 2021 il 40,7% dei vigneti di proprietà di Ruffino sarà a conduzione biologica** e numerose sono le pratiche ormai consolidate volte a ridurre l'impatto ambientale dell'azienda come il controllo dell'emissione di gas effetto serra, la gestione dei rifiuti volta al riciclo di oltre l'85% dei materiali di scarto e l'utilizzo sempre maggiore di energia da fonti rinnovabili.

Il marchio-contenitore **Ruffino Cares** inquadra e racconta tutti questi progetti di **sostenibilità ambientale**, insieme alla promozione del "**bere responsabile**", concetto ancorato, attraverso iniziative specifiche e di grande impatto, alla civiltà mediterranea e alla sua arte del vivere, naturalmente responsabile.

TENUTE RUFFINO

Poggio Casciano: vieni a vivere Ruffino

Poggio Casciano, storica tenuta rinascimentale di Ruffino, è una realtà profondamente ancorata al territorio capace di far vivere un'esperienza immersiva nella cultura e nel gusto toscano. Siamo alle porte di Firenze nelle splendide colline del Chianti: qui storicamente si producono i vini Supertuscan di Ruffino quali Modus e Alauda

Le Tre Rane
LOCANDA
RUFFINO

Appena inaugurata la locanda Le Tre Rane-Ruffino: una cucina toscana dove vivere un autentico viaggio nei sensi, nei profumi e nei sapori. Una cucina di identità, costituita da persone, attimi e bellezza. La carta dei vini firmata interamente Ruffino prevede la possibilità di scendere direttamente nella cantina storica per scegliere le vecchie annate o dei formati speciali.

Info e prenotazioni:
tel +39 378 305 02 20
letrerane@ruffino.it
www.letreraneruffino.it
@letreraneruffino

AGRIRESORT TENUTE RUFFINO

La tenuta-agriturismo è stata recentemente ampliata con l'apertura di un Agriresort nella storica villa rinascimentale: 7 ampie camere affacciate sui vigneti, una piscina a sfioro ad uso esclusivo degli ospiti e la possibilità di visitare le cantine con percorsi di degustazione guidati dagli esperti sommelier di casa Ruffino.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 09 81 910
agriresort@ruffino.it
www.agriresorttenuteruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

VISITE IN CANTINA E DEGUSTAZIONE

Un team di persone appassionate vi accoglierà e vi guiderà alla scoperta della Tenuta di Poggio Casciano e del grande mondo del vino. Durante la visita ai vigneti e alla cantina di invecchiamento gli ospiti verranno accompagnati in uno speciale percorso conoscitivo ed emozionale che si concluderà con la degustazione dei vini Ruffino abbinati alle eccellenze del territorio.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 64 99 712
mob. +39 378 30 50 219
hospitality@ruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Fusilloni gratinati al cavolo nero

In inglese lo chiamano dinosaur kale, a Milano ho scoperto che è toscano, ma per la mia nonna è solo la braschetta, protagonista dell'inimitabile "farinata" lucchese: Il cavolo nero è decisamente il mio ortaggio invernale preferito! Eccolo in una versione gratinata e filante

Lava 250 g di cavolo nero, taglialo grossolanamente e lessalo in acqua salata per circa 25 minuti. Scolalo (tenendo da parte l'acqua di cottura) e frullalo per ottenere una crema. Regola di **sale** e tieni da parte. Nell'acqua di cottura in ebollizione tuffa 320 g di **fusilloni** e lasciali cuocere per 5 minuti in meno del tempo indicato. Intanto, fai insaporire in padella uno spicchio d'**aglio** tritato con un filo d'**olio**, una presa di **cumino** e una di **peperoncino in polvere**.
Poi aggiungi 250 ml di **panna fresca** e, appena è calda, unisci 160 g di **pecorino toscano** grattugiato: lascialo fondere a fuoco dolce, mescolando con una frusta. Sala, pepa e aggiungi i fusilloni scolati e un po' di **timo** e **aneto**; mescola con cura. Distribuisci qualche cucchiaiata di crema di cavolo nero sul fondo di una pirofila, poi versa metà della pasta alla fonduta e copri con la restante crema di cavolo nero. Spolverizza con 20 g di pecorino grattugiato e 150 g di **mozzarella fiordilatte** tagliata a fette. Unisci la pasta rimasta e completa con altri 20 g di pecorino, 20 g di **pinoli**, timo e aneto a piacere, una macinata di **pepe** e un bel giro d'olio. Cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

Le varianti
Il pecorino toscano è l'abbinamento perfetto per il cavolo nero, ma puoi sostituirlo con quello romano riducendo il sale nell'acqua della pasta. Al posto della mozzarella, invece, puoi scegliere scamorza, fontina o caciocavallo.

"Nella farinata lucchese finocchietto selvatico e aneto si accompagnano al cavolo nero insieme a una grande quantità di rare erbette spontanee e pungenti. L'abbinamento con il cumino è invece una sorpresa recente di cui mi sono innamorata: regala una nota calda e vellutata, che ricorda la noce".

e in più...

buon San Valentino

Ricette golose e suadenti per la più perfetta delle cene romantiche con ingredienti rigorosamente "verdi" e ricchi di sapore che, abilmente combinati, scaldano il cuore e deliziano il palato

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

Bourguignonne di funghi con purè

Per 2 persone

100 g di scalogni piccoli - 1 carota piccola - 2 rametti di timo - 1/2 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1 cucchiaio di farina - 1/2 bicchiere di vino rosso - brodo - 350 g di funghi coltivati misti puliti (cremini, champignon, cardoncelli etc.) - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per il purè: 1 patata - 150 g di cavolfiore - 2,5 cl di panna fresca - 2,5 cl di latte - 15 g di grana padano - sale - pepe

Fai il purè: lessa la patata, cuoci a vapore il cavolfiore, schiaccia entrambi e trasferiscili in una casseruola per mantecarli con la panna, il grana padano grattugiato e, se necessario, poco latte. Regola di sale e pepe.
Spella gli scalogni, taglia a metà i più grossi. Taglia la carota e i cardoncelli a fette spesse, dividi in due gli champignon. Scalda 2 cucchiai di olio e 1 di burro in una casseruola dal fondo spesso, aggiungi gli scalogni e lasciali insaporire per 5 minuti, unisci quindi la carota e cuoci ancora per 10 minuti; spolverizza con la farina, sfuma con il vino, quindi aggiungi il concentrato di pomodoro diluito in 1 mestolo di brodo bollente, l'aglio schiacciato e il timo.
Porta a bollore la salsa e falla addensare (10 minuti circa). Nel frattempo, salta tutti i funghi in un'ampia padella antiaderente, con 2 cucchiai di olio, salali e trasferiscili nella casseruola con la salsa con i loro succhi. Cuoci ancora per 5 minuti a fuoco vivace, regola di sale e pepe e servi. Servi la bourguignonne di funghi con il puré preparato, caldo.

Cottura 15 min.

Tagliolini con arancia e carciofi

Per 2 persone

150 g di farina 00 - 2 tuorli - 1 uovo piccolo - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 30 g di mascarpone - 2 carciofi - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di timo - erba cipollina - prezzemolo - 1 cucchiaio di nocciole - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Impasta la farina con i tuorli, l'uovo intero, 1/2 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Lascia riposare la pasta avvolta nella pellicola per 30 minuti, stendila poi con la macchina per tirare la pasta e ricavane tanti tagliolini di 2-3 mm di larghezza.
Lava bene gli agrumi, asciugali. Pulisci i carciofi, sfregali con 1/2 limone e mettili da parte. Preleva 2 strisce di scorza di arancia e limone e tagliale a julienne; immergi le scorzette in un bicchiere di acqua. Spremi il succo dell'arancia e del limone rimasto, versalo in una padella antiaderente con 1/2 spicchio di aglio schiacciato e lascia sobbollire finchè diventerà sciropposo; togli dal fuoco e incorpora il mascarpone, poi sala e pepa.
Taglia i carciofi a spicchietti fini, saltali in padella con 2 cucchiai di olio e l'aglio rimasto schiacciato; quando i carciofi saranno cotti e rosolati, sala, pepa, unisci le scorze sgocciolate e le nocciole tritate grossolanamente; profuma con un trito di erbe miste. Cuoci i tagliolini, scolali e condiscili con la crema di arancia e limone, mescola e aggiungi i carciofi. Guarnisci con erbe fresche e un filo di olio crudo.

Mele e cannella è un abbinamento classico che non delude mai: questa spezia profumata rende ogni dessert di mele un dolce di sicura riuscita. Se ti piace, servi le ciambelline con gelato alla crema bagnato da un filo di Calvados.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Ciambelline alla crema di mele

Per 6-8 ciambelle

280 g di farina - 2 cucchiaini di lievito per dolci - 2 pizzichi di bicarbonato di sodio - 2 cucchiai di burro fuso - 1 uovo grande - 2 cucchiaini di cannella in polvere - 80 g di zucchero - 8 cl di latte - 120 g di purea di mele pronta (tipo quella delle merendine) - 1 piccola mela - sale
Per zuccherare le ciambelle: - 2 cucchiai di burro fuso 100 g di zucchero - cannella in polvere

Setaccia in una ciotola la farina con il lievito, il bicarbonato, la cannella e 1 pizzico di sale. In una seconda ciotola mescola l'uovo con lo zucchero, il burro fuso, il latte e la purea di mele. Mescola gli ingredienti delle 2 ciotole. Incorpora la mela sbucciata e grattugiata finemente. Trasferisci l'impasto in una tasca da pasticcere con montata la bocchetta liscia.
Spennella di burro 6-8 stampini a ciambella (antiaderenti o di silicone, a piacere). Aiutandoti con la tasca riempi gli stampini e infornali a 180° per 12-14 minuti. Intanto mescola lo zucchero e la cannella per la decorazione.
Quando le ciambelle saranno pronte, lasciale intiepidire 5 minuti, quindi spennellale con il burro fuso e passale nello zucchero alla cannella. Servi le ciambelle a piacere con panna montata o gelato.

8 eleganti E SOFFICI soufflé

Un grande classico da preparare senza paura: grazie alle nostre indicazioni è alla portata di tutti

A CURA DI **B. RONCAROLO**, RICETTE DI **M. FRANCHI** (6) FOTO DI **M. PADULA** (6)

Fondente al caramello salato con pistacchi

Per 4 persone
150 g di cioccolato fondente al 70% - 4 uova- 100 g di zucchero di canna grezzo + quello per gli stampi - 150 ml di panna fresca - 35 g di cacao amaro in polvere - 100 g di pistacchi sgusciati - burro - sale per il caramello salato: 100 g di zucchero di canna grezzo - 50 g di burro - 70 ml di latte intero - sale

Trita il cioccolato con un coltello, sguscia le uova, conserva gli albumi, metti i tuorli in una ciotola, aggiungi lo zucchero, poi montali a lungo con le fruste, finché saranno chiari e gonfi. Setaccia il cacao e stemperalo nella panna in un pentolino, portando a leggera ebollizione, unisci il cioccolato tritato e mescola lentamente fino a scioglierlo completamente. Unisci anche il composto di tuorli e cuoci per circa 4-5 minuti a fiamma bassa, finché non si sarà addensato.
A parte, monta gli albumi a neve con un pizzico di sale, poi incorporali a poco a poco con una spatola alla crema di tuorli e cioccolato, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarla. Trasferisci il composto in 4 stampi monoporzione da soufflé, imburrati e spolverizzati di zucchero, facendo attenzione a non riempirli per più di 2/3, e cuocili in forno già caldo a 170° per circa 20 minuti. Tosta intanto i pistacchi in un padellino, lasciali raffreddare e tritali grossolanamente.
Fai il caramello: metti lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso, scaldalo senza mescolarlo a fuoco medio, fino a quando si sarà sciolto; togli dal fuoco, aggiungi il burro e mescola, poi unisci 1 pizzico di sale e il latte e mescola nuovamente. Rimetti ancora sul fuoco fino a quando si sarà addensato. Sforna i soufflé e servili subito con il caramello salato e i pistacchi tostati tritati.

"Al posto del caramello salato puoi utilizzare una ganache in bianco: fai sciogliere 100 g di cioccolato bianco con 100 ml di panna".

Di pecorino con cavolo nero

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 1 ora e 10 minuti

130 g di pecorino toscano grattugiato - 4 tuorli - 6 albumi - 250 ml di latte - 70 g di burro - 40 g di farina - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di pangrattato - 600 g di cavolo nero - 1/2 bicchiere di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Fai fondere 50 g di burro in un pentolino, unisci la farina, tostala, poi versa il latte freddo e, mescolando, porta a ebollizione. Insaporisci con sale e pepe e cuoci la besciamella per 2 minuti.
Sciogli il pecorino nella besciamella e spegni il fuoco. Unisci i tuorli, uno alla volta, sbattendo con una frusta. Monta gli albumi a neve soda con un pizzico di sale e incorporali delicatamente al composto.
Intanto fai rosolare l'aglio sbucciato in una padella con 3 cucchiai di olio, eliminalo e unisci il cavolo nero lavato e sgocciolato, sala e cuoci per 15-20 minuti, aggiungendo un po' di brodo durante la cottura.
Ungi con il burro rimasto uno stampo rotondo di 15-17 cm di diametro della capacità di 1,5 litri (o 4 stampini monoporzione) e cospargilo di pangrattato. Versa il composto nello stampo, arrivando a 3/4 dell'altezza, livella la superficie e cuoci in forno già caldo a 175° per circa 45 minuti. Servi subito con il cavolo stufato.

Di saraceno speziato al gorgonzola e noci

Per 4 persone
150 g di gorgonzola - 200 ml di latte intero - 3 uova - 70 g di burro - 50 g di farina di grano saraceno - 1 cucchiaino di spezie miste in polvere (noce moscata, chiodi di garofano, curcuma, coriandolo, cumino) - 80 g di gherigli di noce - parmigiano reggiano grattugiato - pepe

Taglia a dadini il gorgonzola, sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi. Sciogli 50 g di burro in un pentolino, aggiungi la farina di grano saraceno e falla tostare per 1-2 minuti, poi versa a filo il latte e cuoci, mescolando, fino a ottenere una besciamella densa. Insaporisci con le spezie e una macinata di pepe, poi incorpora il formaggio a dadini, fai intiepidire e unisci i tuorli, uno alla volta.
Monta gli albumi a neve, aggiungili al composto di gorgonzola con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto, avendo cura di incorporarli bene e di non smontarli, unisci anche le noci tritate grossolanamente.
Ungi con il burro rimasto 4 stampi monoporzione, cospargili con il parmigiano, riempili fino a 2/3 con il composto e cuoci in forno già caldo a 170° per 25-30 minuti.

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

"Per soufflé dal sapore più delicato, puoi usare il taleggio al posto del gorgonzola".

"Riempi gli stampi e passa un dito intorno al bordo: si formerà un leggero solco, che farà alzare meglio il soufflé in cottura".

Preparazione 30 min.
Cottura 65 min.

Di cavolfiore e Gruyère con salsa di porri

Per 4 persone
400 g di cavolfiore - 50 g di burro + quello per imburrare - 50 g di farina 0 - 200 ml di latte - 150 g di Gruyère - 2 tuorli - 3 albumi - 1 bustina di zafferano in polvere - 1 porro - 250 ml di panna fresca - parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dividi il cavolfiore in cimette e cuocile al vapore per 20-25 minuti, schiacciale prima con una forchetta e poi frullale. Sciogli il burro in un pentolino, versa la farina setacciata e lasciala tostare per un paio di minuti, mescolando, poi unisci a filo il latte e cuoci, fino a ottenere una besciamella densa. Regola di sale e insaporisci con una macinata di pepe. Aggiungi il Gruyère grattugiato, mescola lentamente fino a scioglierlo del tutto, togli dal fuoco, fai intiepidire.
Unisci i tuorli al composto, uno alla volta, mescolando e monta gli albumi a neve, con un pizzico di sale. Poi amalgamali gradualmente al composto preparato con una spatola, avendo cura di non smontarli, e suddividilo in 4 stampi monoporzione da soufflé, imburrati e cosparsi di parmigiano. Cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti.
Sciogli lo zafferano nella panna e scaldala, senza portarla a ebollizione. Priva il porro della radice, delle foglie esterne e della parte verde più dura, affettalo e fallo appassire in un tegame con un filo di olio, aggiungi la panna aromatizzata e frulla fino a ottenere una salsa omogenea e liscia. Servi subito i soufflé accompagnandoli con la salsa di porri allo zafferano.

consigli utili

leggero COME UNA *PIUMA*

La cottura è cruciale. Gli stampi vanno posti al centro del forno. Mai aprire durante la cottura: il freddo può sgonfiare il soufflé. Per lo stesso motivo è meglio servire subito il soufflé.

2/3 DELLO STAMPO

Il composto non deve superare i 2/3 dello stampo, per avere lo spazio per montare bene, senza strabordare. Ideale è usare stampi singoli in porcellana o vetro pyrex. Devono sempre essere imburrati.

"Quando frulli le mandorle, unisci sempre un po' di zucchero; altrimenti l'olio che sprigionano le renderà cremose".

Di amaretti, ricotta e mandorle

Per 4 persone
200 g di ricotta di capra - 50 g di mandorle pelate - 2 tuorli - 4 albumi - 100 g di zucchero di canna chiaro - 2 cucchiai di liquore all'amaretto - 10-15 amaretti secchi + quelli per guarnire - burro - sale

Tosta le mandorle in un padellino e lasciale raffreddare, poi raccoglile in un mixer e tritale molto finemente con lo zucchero, azionandolo a intermittenza. Versa la polvere ottenuta in una ciotola, aggiungi la ricotta setacciata e il liquore all'amaretto, mescola bene, fino a ottenere un composto omogeneo, poi unisci i tuorli, uno alla volta, sempre mescolando.
Monta con le fruste elettriche gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e incorporali al composto con movimenti delicati, facendo attenzione a non smontarli. Frulla gli amaretti.
Spennella il fondo e le pareti di 4 stampi monoporzione da soufflé con burro morbido, cospargili con gli amaretti frullati e disponili sulla placca da forno. Distribuisci il composto negli stampi e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 5 minuti, poi abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Al termine della cottura, estrai i soufflé dal forno e servili subito, guarnendoli con amaretti secchi leggermente sbriciolati.

VARIANTE light e analcolica

Trita 50 g di mandorle, sbriciola 100 g di amaretti, sguscia 4 uova e separa gli albumi dai tuorli. Fai fondere 60 g di burro, unisci 50 g di farina setacciata e mescola. Scalda 5 dl di latte, versalo nel composto e cuoci per 10 minuti mescolando. Aggiungi 100 g di zucchero, i semini di un baccello di vaniglia, lascia riposare per 5 minuti, poi incorpora i tuorli, uno alla volta, quindi unisci anche gli albumi montati a neve soda. Imburra 4 stampini, cospargili con le mandorle e gli amaretti tritati, trasferisci il composto e inforna a 180° per 30 minuti.

Di gamberi con scalogno e timo

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

250 g di code di gambero - 60 g di farina - 250 ml di latte - 1 scalogno - 2 rametti di timo - 1 cucchiaio di Cognac - 4 uova - 60 g di burro - sale - pepe

Priva le code di gambero del guscio, elimina il filo nero sul dorso aiutandoti con uno stecchino e taglia la polpa a dadini. Spella lo scalogno e tritalo finemente, fallo stufare in padella per 10 minuti con 10 g di burro e 2 cucchiai di acqua, unisci i gamberi e rosolali a fuoco vivo. Sfumali con il Cognac, insaporisci con un pizzico di sale, aggiungi le foglioline di timo e spegni il fuoco. Frulla nel mixer la metà dei gamberi.
Fai sciogliere 30 g di burro, unisci la farina, falla tostare per 2-3 minuti, aggiungi il latte e un pizzico di sale, mescola e cuoci la salsa per 7-8 minuti. Insaporisci con una macinata di pepe, sguscia le uova, incorpora i tuorli, uno alla volta (tieni da parte gli albumi), unisci i gamberi frullati e i gamberi a dadini e fai raffreddare.
Monta a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale, amalgamali al composto preparato con movimenti delicati dal basso verso l'alto e versa il composto in 4 pirofile monoporzione unte con il burro rimasto. Cuoci i soufflé nel forno già caldo a 160° per circa 30 minuti.

Di patate dolci con spinaci e nocciole

Per 4 persone
200 g di patate dolci - 200 g di spinaci - 3 uova - 50 g di burro + quello per imburrare - 50 g di farina 0 - 150 ml di latte intero - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 spicchio di aglio - 50 g di nocciole tostate - 15 g di nocciole sgusciate - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella e schiaccia l'aglio, fallo rosolare a fuoco dolce con un filo di olio, poi eliminalo. Lava bene gli spinaci e falli appassire nella padella con la sola acqua del lavaggio, mescolando, per 3-4 minuti, quindi falli asciugare a fuoco vivo, poi tritali finemente e lasciali raffreddare.
Metti le patate dolci in una casseruola con acqua fredda, portale a ebollizione e cuocile per 20 minuti o finché risulteranno morbide, pungendole con una forchetta. Falle intiepidire, elimina la buccia e passale allo schiacciapatate.
Trita grossolanamente le nocciole, sguscia le uova, dividendo i tuorli dagli albumi. Sciogli il burro in un pentolino, unisci la farina setacciata, falla tostare, aggiungi a filo il latte, cuoci per 5 minuti, fino a ottenere una besciamella densa, insaporisci con pepe e noce moscata e, infine, incorpora fuori dal fuoco il parmigiano, i tuorli, le nocciole, gli spinaci tritati e il purè di patate dolci. Monta gli albumi a neve con un pizzico di sale, quindi incorporali al composto.
Suddividi il composto in 4 stampi monoporzione imburrati e spolverizzati con le nocciole tritate, riempiendoli per 2/3. Cuoci in forno già caldo a 170° per 20-25 minuti.

Cottura
50 min.

"Le patate dolci sono ricche di fibre e antiossidanti e hanno un indice glicemico più basso rispetto a quelle classiche".

Preparazione
25 min.

Cottura
35 min.

"Le fave di cacao sono i semi della pianta, da cui si ricava il cacao. Si trovano nei negozi di alimenti naturali. Puoi anche sostituirle con 20 g di cacao in polvere".

Di pane con fave di cacao e latte di mandorla

Per 4 persone
60 g di pane raffermo ai cereali - 500 ml di latte di mandorla - 2 uova - 1 baccello di vaniglia - 2 cucchiai di fave di cacao - burro - zucchero di canna chiaro - sale

Taglia il pane a cubetti e mettili in una ciotola. Scalda in un pentolino il latte di mandorla senza portarlo a ebollizione. Dividi il baccello di vaniglia a metà, nel senso della lunghezza, aprilo a libro, preleva i semini e aggiungili al latte, insieme alle fave di cacao. Versa il latte caldo aromatizzato sul pane, coprilo e lascialo riposare per almeno 1/2 ora, o fino a quando avrà completamente assorbito il latte.
Sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi. Sgocciola il pane e strizzalo bene, raccogliendo il latte in eccesso. Passa il paneal setaccio, facendo scendere la crema ottenuta nel latte recuperato. Incorpora al composto i tuorli, uno alla volta, poi monta con le fruste elettriche gli albumi a neve con un pizzico di sale e aggiungili con una spatola, mescolando con movimenti delicati dal basso verso l'alto, facendo attenzione a non smontarli.
Suddividi il composto in 4 stampi monoporzione da soufflé, imburrati e cosparsi di zucchero e cuoci in forno già caldo a 170° per circa 20-25 minuti. Servi subito.

classica BASE

Un buon latte intero è fondamentale per la preparazione del soufflé. Per la ricetta base del dolce, porta a ebollizione 250 ml di latte (GranLatte intero Candia 1 litro, 1,49€) con i semi di 1 baccello di vaniglia e 50 g di zucchero. Metti in un'altra casseruola 30 g di maizena, versaci a filo il latte e poi cuoci a fuoco dolce. Togli dal fuoco, incorpora 20 g di burro, fai intiepidire e unisci 2 tuorli. Fai raffreddare e incorpora 2 albumi montati a neve, trasferisci il composto in 4 stampini imburrati e cosparsi di zucchero a velo e inforna a 180° per circa 40 minuti. Servi subito.

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

tofu

Tipico delle cucine orientali, lo trovi anche al super, oltre che nei negozi di alimentazione naturale ed etnica. Al **100% vegetale**, si ottiene dalla coagulazione del latte di soia con un processo simile a quello dei formaggi tradizionali. La sostanza usata come caglio è un sale: il più impiegato è il **cloruro di magnesio** che, estratto dall'acqua di mare, puoi trovare in etichetta anche con il nome giapponese di **nigari**. Del tutto assente, invece, il cloruro di sodio, ovvero il comune sale da cucina. Con poche calorie, grassi "buoni" di tipo insaturo e un contenuto di proteine analogo a quello dei latticini freschi, è perfetto se segui un'alimentazione veg o vuoi semplicemente mangiare in modo salutare. Conservalo **in frigo**: ancora confezionato, in genere ha una scadenza di 3-5 settimane. Dopo l'apertura consumalo in 2-3 giorni. Nel frattempo, tienilo immerso in un contenitore colmo d'acqua, per evitare che si asciughi.

Anche morbido
Spesso indicato come "silk", è soffice e vellutato, con una consistenza spalmabile simile a quella della crescenza o del mascarpone. È l'ideale per realizzare creme dolci e salate. Nei negozi etnici puoi trovarlo anche in cartoni tipo tetrapak, a lunga conservazione.

COMPATTO
È il più comune: in panetti squadrati, è perfetto da affettare o tagliare a dadini o da sminuzzare per confezionare burger, ragù e crocchette.

TRUCCHI E CONSIGLI in cucina

Per il nostro gusto, il tofu al naturale è piuttosto insipido. Di contro, ha il pregio di assorbire bene i condimenti. Per questo, prima dell'uso si può marinare: all'orientale, con salsa di soia, vino di riso (o vermouth nostrano), zenzero e aglio grattugiati, oppure alla mediterranea con olio extravergine ed erbe aromatiche, dal basilico al timo. Un altro modo per renderlo goloso è friggerlo: per far aderire panature e pastelle, prima di prepararlo asciugalo bene tamponandolo con carta da cucina.

130

CALORIE PER 100 GRAMMI

Si tratta di una media: i valori nutrizionali del tofu cambiano, infatti, a seconda del metodo di produzione.

PRENDI NOTA AGLI AROMI

Affumicato, all'aglio, alle erbe, piccante: in commercio puoi trovare tantissime qualità di tofu arricchito con ingredienti che lo rendono più gustoso. Attenzione, però: in questo caso, c'è un'aggiunta di sale e possono aumentare le calorie e il contenuto di grassi.

Cavolo rosso marinato al mirin con cubetti scottati

Preparazione **20 minuti + riposo**

Cottura **5 minuti**

Dosi per **4 persone**

400 g di cavolo cappuccio rosso - 80 g di sedano verde - 200 g di tofu - 60 g di semi di sesamo - 30 g di farina di mais bianca per polenta rapida - 15 dl di mirin (vino di riso giapponese) - 1 dl di latte di soia - 3 cucchiaini di zucchero di canna - olio di semi di girasole - sale

Lava il cavolo e il sedano. Priva il cavolo del torsolo e affettalo finemente. Condiscilo in una ciotola con un pizzico di sale, il mirin, lo zucchero e un filo d'olio. Lascia marinare per 15-20 minuti. Priva il sedano di base, foglie e fili laterali. Riducilo a nastri per il lungo. Mettili in acqua e ghiaccio per farli arricciare.

Asciuga il tofu con carta da cucina e taglialo a dadi. Versa il latte di soia in un piatto fondo. Mescola in una ciotola i semi di sesamo e la farina di mais. Passa i dadi di tofu nel latte di soia, poi nel mix di sesamo e farina di mais. Premi delicatamente con le mani e rigira i dadi per rivestirli bene. Allineali via via su carta da forno.

Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e rosola i dadi di tofu per pochi minuti, girandoli delicatamente con due forchette, per dorarli su tutti i lati. Scolali trasferendoli su carta assorbente da cucina. Disponi nei piatti il cavolo marinato, i nastri di sedano ben sgocciolati, i dadi di soia dorati e servi.

la ricetta in più

Mini pie ripieni con erbe e olive

Per 6 persone
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura 25 minuti

Per la brisée: 320 g di farina + quella per la lavorazione - 160 g di burro - 3 cucchiai di grappa o vodka - sale
Per il ripieno: 300 g di tofu - 12 olive nere snocciolate - 1/2 limone - 1 cucchiaio di salsa di soia - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 cucchiaino di cumino - sale

Lavora nel mixer la farina con il burro freddo a dadini e una presa di sale, fino a ottenere un composto sabbioso. Misura 1 dl di acqua ghiacciata. Incorpora a bassa velocità metà acqua e la grappa, poi unisci l'acqua rimasta, lavora brevemente, forma un panetto, avvolgilo in pellicola e lascia riposare in frigorifero per 1 ora.
Passa il tofu al mixer con l'erba cipollina sforbiciata, le olive sminuzzate, il succo del limone e regola di sale. Stendi la pasta sul piano infarinato, ritaglia tanti dischi di 6-7 cm, metti al centro di metà dischi una pallina di ripieno, spennella d'acqua i bordi e copri con i dischi rimasti.
Sigilla le sfoglie con i rebbi di una forchetta, spennellale con una miscela di salsa di soia e acqua in parti uguali e cospargi di cumino. Cuoci a 180° per 20-25 minuti.

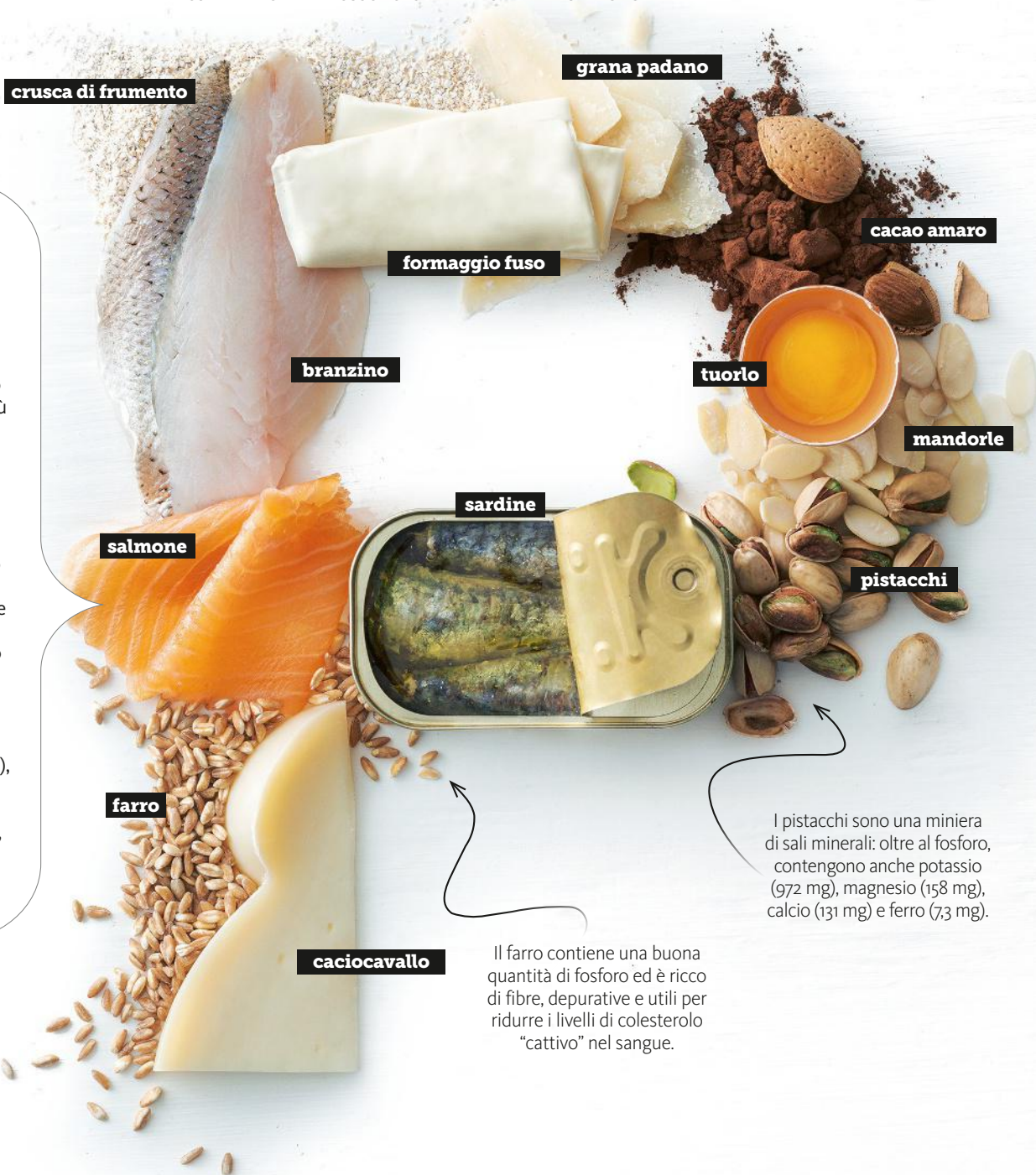
fosforo

Ne sono ricchi formaggi, pesce e tuorlo, ma anche cibi di origine vegetale come cereali integrali, legumi, frutta a guscio e prodotti a base di cacao

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

crusca di frumento
grana padano
formaggio fuso
cacao amaro
branzino
tuorlo
mandorle
sardine
salmone
pistacchi
farro
caciocavallo

UN MINERALE IMPORTANTE PER OSSA E DENTI

Dopo il calcio, il fosforo è il secondo minerale più abbondante nel nostro organismo e circa l'85% del totale si trova nelle ossa. Oltre ad essere importante per la loro salute, ha un ruolo essenziale nel processo di trasformazione del cibo in energia, favorisce l'utilizzo delle vitamine da parte dell'organismo ed è utile come costituente del sistema nervoso sotto forma di fosfolipidi. Inoltre, gli acidi nucleici (Dna e Rna), che immagazzinano e trasmettono le informazioni genetiche, sono lunghe catene di molecole contenenti fosforo.

I pistacchi sono una miniera di sali minerali: oltre al fosforo, contengono anche potassio (972 mg), magnesio (158 mg), calcio (131 mg) e ferro (7,3 mg).

Il farro contiene una buona quantità di fosforo ed è ricco di fibre, depurative e utili per ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue.

Dove trovarlo

Qui sotto, l'elenco degli alimenti particolarmente ricchi di fosforo

alimento	fosforo (mg/100g)
crusca di frumento	1.200
branzino, filetto	1.150
grana padano	692
cacao amaro	685
formaggio fuso	650
farina di soia	600
caciocavallo	590
pecorino romano	589
tuorlo	586
merluzzo	562
mandorle	550
pistacchi	500
sardine sott'olio	470
farro	420
lievito di birra	394
stracchino	374
caffè solubile	350
pop corn	300
salmone affumicato	250
cozze	236
cioccolato al latte	207
pane integrale	180

Falsi miti

Numerose ricerche hanno dimostrato che, contrariamente a quanto si è creduto per anni, non c'è alcuna correlazione scientifica tra fosforo e memoria. Sicuramente questo minerale ha un ruolo importante nel facilitare la trasmissione di messaggi nervosi, ma non è utile a potenziare né memoria, né facoltà mentali.

UN RAPPORTO DELICATO

Il fosforo "lavora" in tandem con il calcio per mantenere le ossa in salute. Per questo i loro livelli nel sangue sono dipendenti l'uno dall'altro e l'organismo tende a mantenerli nel giusto rapporto. Così, se nella dieta c'è un eccesso di fosforo (ad esempio, se si esagera con le bevande gassate e i cibi elaborati con molti conservanti, che ne sono ricchi), si stimola anche il bisogno di aumento di calcio: se non è sufficiente, il nostro organismo lo "ruba" dalle ossa, rendendole più fragili.

100 g di Emmentaler = 88% fabb. giornaliero

una VITAMINA strategica

La vitamina D, oltre a facilitare l'assorbimento del calcio, stimola anche l'assimilazione del fosforo. Questo nutriente fondamentale si accumula nel nostro organismo soprattutto grazie all'esposizione ai raggi solari, mentre scarseggia negli alimenti. Con una sola eccezione: l'olio di fegato di merluzzo.

EMMENTALER & ALTRI SVIZZERI
Tra i formaggi, il fosforo è presente soprattutto in quelli a pasta dura. Come lo svizzero Emmentaler, che ne contiene 620 mg, e il Gruyère (600 mg). Poco di più ne contiene lo Sbrinz (660 g), a pasta extradura, mentre l'Appenzeller, a pasta semidura, apporta praticamente la totalità del fabbisogno giornaliero: 730 mg ogni 100 g di formaggio.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Qui sotto, l'assunzione raccomandata di fosforo (mg) su base giornaliera secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu)

Tartare in agrodolce

Per 4 persone

250 g di Emmentaler - 180 g di cimette di cavolfiore - 1 limone non trattato - 1 peperone rosso - 1 piccola cipolla rossa - 30 g di uvetta - 20 g di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto di mele - 20 g di finocchietto - olio extravergine di oliva - sale

Metti l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti. Taglia a cubetti 200 g di Emmentaler. Lava il peperone, puliscilo e riduci la polpa a dadini. Spella la cipolla, tagliala a dadini e falli appassire in una padella con 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Unisci il peperone, l'uvetta scolata e strizzata, lo zucchero, l'aceto, sale, cuoci per 2 minuti, spegni e fai raffreddare. **Lava il cavolfiore** e dividilo in cimette minuscole. Uniscile al mix preparato con la scorza del limone grattugiata e i dadini di Emmentaler e regola di sale. Metti nei piatti individuali 4 coppapasta di 7 cm, riempili con la tartare e compattala. **Frulla il finocchietto** con 4 cucchiai d'olio. Sfila i coppapasta e guarnisci con un po' di pesto di finocchietto e l'Emmentaler rimasto a lamelle.

Branzino al cartoccio con arancia e senape

Per 4 persone

4 filetti di branzino di circa 200 g l'uno - 2 arance non trattate - 1 cucchiaio di miele millefiori - 1 cucchiaino colmo di senape all'antica - 30 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - sale

Lava e asciuga le arance, preleva la scorza di una con un rigalimoni sottile e spremi il succo di entrambe. Filtralo, trasferiscilo in una ciotola ed emulsionalo con la senape e il miele. **Elimina le lische** dai filetti di branzino con l'apposita pinzetta, salali e disponili al centro di 4 fogli di carta da forno. Versa l'emulsione preparata sul pesce e distribuiscici sopra il burro ridotto a fiocchetti. **Chiudi i cartocci** facendo attenzione che non esca la salsa, trasferiscili su una placca e infornali a 180° per 20 minuti. Levali dal forno, aprili, cospargi il pesce con le foglioline del prezzemolo pulite e servi.

Mousse allo zabaione con mandorle e uvetta

Per 4 persone

60 ml di Marsala - 90 g di zucchero - 255 ml di panna fresca - 4 tuorli - 50 g mandorle pelate - 50 g di uvetta ammorbidita nel rum scuro - cannella

Monta i tuorli con 60 g di zucchero in una casseruola, poi unisci il Marsala e 150 ml di panna; metti sul fuoco e cuoci senza arrivare all'ebollizione (84°), mescolando sempre con una spatola. Trasferisci il tutto nella planetaria, azionala a media velocitá e monta leggermente il composto fino a quando sará a temperatura ambiente; incorpora la panna rimasta, montata. **Sciogli lo zucchero** rimasto in una casseruolina con poca acqua; unisci le mandorle e falle caramellare, mescolando in modo da tenerle separate tra loro. **Sistema sul fondo** di 4 bicchieri uno strato di mandorle caramellate spezzettate grossolanamente (tienine da parte qualcuna per guarnire), 4 - 5 chicchi di uvetta e un pizzico di cannella. Trasferisci in un sac à poche la mousse preparata e distribuiscila nei bicchieri; fai riposare in frigo per almeno 3 ore. Completa con l'uvetta rimasta e le mandorle tenute da parte.

SAN VALENTINO A CASA È UN AMORE: PREPARA UN DESSERT SPECIALE (E NON SOLO!) CON LA PENTOLA A PRESSIONE CON TECNOLOGIA LAGOEASY'UP®

Sorprendi il tuo partner

Venerdì sera, San Valentino. Lei (o lui) sa che hai lavorato tutto il giorno, non si aspetta una cenetta romantica a casa. Ma ecco che estrai il jolly: una nuova pentola a pressione Lagostina che ti segue in un intero menu. Grazie al nuovo sistema brevettato con tecnologia LagoEasy'UP®, si apre e si chiude in un unico movimento senza sforzo, per un utilizzo ancora più immediato. In pochi minuti prepari un dolce perfetto e poi hai tutto il tempo per il resto: uova al vapore, risotto ai porcini, branzino da chef… Nell'app gratuita Lagostina trovi più di 150 ricette. E nella gamma di pentole a pressione Lagostina scegli tra tanti tipi di design, colori, materiali e anche tipo di valvole, semplici o con 2 diverse pressioni. Tutte con triplo fondo per cuocere perfettamente al vapore, a immersione, a rosolatura, anche su piano a induzione.

Scopri prodotti e ricette su **lagostina.it**

Condividi su

1 2 3 4 5

SCOPRI GLI ACCESSORI

Secondo i modelli, le pentole a pressione Lagostina possono includere l'ecodose (1), il cestello in filo (2) o entrambi. Per sfruttare al massimo le potenzialità, tutti gli accessori sono in vendita, anche cestello vapore (3), scodello (4) e griglia vapore (5).

Panna cotta

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 1 albume d'uovo grande o 2 piccoli
- 15 cl di panna liquida intera
- 20 g di zucchero
- 1/2 baccello di vaniglia
- 1 ecodose d'acqua (25 cl)
- 2 mini pirofile in vetro o porcellana, di 8,5 cm di diametro e 3,5 di altezza.

Mescola gli albumi con lo zucchero senza sbattere. Aggiungi la panna e i semi del baccello di vaniglia. Mescola e versa nelle due mini pirofile.

Versa 1 ecodose d'acqua nella pentola a pressione, posiziona il cestello vapore in filo con i 2 stampini. Chiudi la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, riduci la fonte di calore e lascia cuocere 8 minuti.

Lascia intiepidire e poi metti in frigo la panna cotta. Guarnisci a piacere con salsa ai frutti rossi o con scaglie di cioccolato grattugiato.

DI SILVIA TATOZZI

arance *a spicchi o* spremute?

Preziosi alleati contro i malanni di stagione, questi frutti andrebbero consumati interi per godere al 100% delle sostanze che contengono. Consumando solo la polpa spremuta, infatti, scartiamo il prezioso albedo: la "pellicina" bianca, spugnosa e amarognola, è ricca di **fibre** (pectina, cellulosa, emicellulosa e lignina) importanti per regolare la funzionalità intestinale e proteggere la mucosa del colon; **limonene**, utile per neutralizzare l'acidità e ottimizzare la motilità del tratto digerente ed **esperidina,** alleata del sistema cardiovascolare. Il frutto intero è dunque consigliato ai diabetici: la presenza delle fibre **rallenta l'assorbimento degli zuccheri**, abbassando l'indice glicemico. Al contrario, **per chi pratica sport** e necessita di zuccheri immediatamente disponibili, è meglio una bella spremuta.

BUCCIA
QUANDO LASCIARLA?

In molti casi privare i vegetali della buccia significa scartare la parte più ricca di sostanze nutritive. Il rivestimento della **melanzana**, per esempio, è un concentrato di **flavonoidi** e **antiossidanti**. La buccia della **mela** è ricca di **quercitina** e **acido ursocolico**, utile per bruciare i grassi e favorire il transito intestinale. La buccia della **patata** contiene più **ferro** e **vitamine** rispetto alla polpa. Anche a chi non la gradisce è consigliato di cuocerle con la buccia (ed eventualmente eliminarla dopo) in modo da permettere ai nutrienti di migrare dal rivestimento agli strati sottostanti. Poco cambia per le **carote**, il cui patrimonio di **fibre e sali minerali** rimane integro. Meglio un sugo di **pomodoro** con la buccia: è ricco di **licopene** e **betacarotene.**

DIEGO STADIOTTI

17 VOLTE in più è la quantità di ferro contenuto nella buccia della patata rispetto alla polpa, a parità di peso

pausa pranzo: 5 buone abitudini

1 Il piatto unico è ideale fuori casa: pianifica un menu settimanale, in modo da variare il più possibile. **2** Non rinunciare ai carboidrati: sono una fonte di energia immediatamente disponibile: via libera alle insalate di **riso**, **pasta** (meglio se integrali) e **cous cous**, alternandoli con i **legumi** (ceci, fagioli e lenticchie). **3** Aggiungi a rotazione le proteine: straccetti di **carne bianca** (cotta sulla piastra con pochi grassi), **pesce** (gamberetti o filetti di **sgombro** sott'olio), **uova sode** (2 volte alla settimana) e **formaggi** magri (come la feta). **4** Privilegia le **verdure crude**, saziano e sono fonte di fibre. **5** Condisci all'ultimo momento, con 1 cucchiaio di **olio e poco sale**.

IL BRODO è meglio a PRESSIONE

In pentola a pressione l'acqua raggiunge una temperatura di circa 120°, **accelerando il processo di estrazione di sali minerali e vitamine**, che non si perdono come nella cottura tradizionale, ma **rimangono "intrappolati" nella pentola** e in parte ridisciolti nel brodo. Oltre al vantaggio a livello nutrizionale, si aggiunge il **tempo di cottura ridotto** drasticamente (1 ora contro le 4-5 ore della cottura tradizionale) e gusto molto ricco grazie agli **aromi che risultano più intensi** al palato.

LO SAPEVI CHE

Aggiungi al sugo una punta di bicarbonato: è un'ottima alternativa sugar-free per ridurre l'acidità del pomodoro

DI SILVIA TATOZZI

beauty
SCRUB CON FARINA DI MAIS

Miscela in una ciotola 2 cucchiaini di **miele,** 3 cucchiai di **farina di mais** (anche scaduta) e 2 cucchiai di **olio** di oliva (o di mandorle) e mescola in modo da ottenere un composto cremoso (non troppo liquido). Applica il composto sulla pelle umida massaggiando con movimenti circolari. Ripeti l'operazione 1 volta alla settimana.

DOVE BUTTO le retine DI FRUTTA E VERDURA

Utilizzate per contenere limoni, mandarini, arance, aglio e cipolle e altri alimenti, sono realizzate in plastica e dunque vanno smaltite nell'apposito bidone dopo averle svuotate di eventuali residui. Puoi buttarle insieme all'etichetta, se è in plastica, altrimenti getta quest'ultima nel bidone della carta.

come pulisco LA BORRACCIA

È ecologica, comoda in ufficio e indispensabile per chi pratica sport. Tuttavia, al suo interno possono annidarsi funghi, germi e batteri e dunque va lavata dopo ogni utilizzo. Per igienizzarla a fondo, riempila con acqua e 2 cucchiai di **aceto** e o 1 cucchiaio di **bicarbonato**. Chiudila con il tappo, agitala bene e lasciala chiusa per 8 ore (l'ideale è fare questa operazione la sera). Poi svuotala e risciacquala con acqua calda. Se non la utilizzi subito, asciugala molto bene prima di chiuderla con il tappo.

bulbi IN VASO

Hai già voglia di primavera? Basta qualche bulbo per dare un tocco di colore e profumo alla tua casa: recupera dalla dispensa vecchi barattoli, bicchieri, brocche graduate, contenitori in vetro, scatole in latta o metallo che non utilizzi più e riciclali per mettere a dimora le tue piantine. Con un po' di fantasia potrai realizzare dei vasi o cachepot personalizzati e divertirti a posizionarli dove vuoi!

step by step

Procurati dei bulbi di giacinto, muscari, tulipani, amaryllis e narcisi (li trovi in vendita nei vivai o al super in piccoli vasetti di plastica con la terra e il germoglio). Per le varietà a stelo lungo (come l'amaryllis) scegli contenitori di forma cilindrica, affinché possano sorreggere tutto lo stelo una volta fiorito. Per un bulbo monofiore puoi utilizzare un barattolo dei pelati, la scatola del tè o un bicchiere capiente rimasto spaiato. In ogni caso, metti sul fondo uno strato di ghiaia (da 1 a 3 cm), aggiungi poco terricio e infine sistema le tue piantine.

Fiori d'inverno
Per una bella fioritura, tieni il vaso in buona luce, ma lontano dal sole diretto e dai caloriferi. Bagna 1 volta alla settimana.

go up

carrello portaspesa
INNOVATIVO
CAPIENTE
CHIUDIBILE

dotato di tasca termica

Carrello portaspesa dotato di tasca termica e maniglione regolabile, ha fermo di sicurezza e si traina facilmente anche in presenza di gradini. È richiudibile. Disponibile in vari colori.

red · black · navy · grey · blue jeans

FOPPAPEDRETTI®

Seguici su facebook. Instagram

www.foppapedretti.it - shop.foppapedretti.it

LA SCUOLA di giallo

FONDUTA ALLA BOURGUIGNONNE

1 Prepara i cubetti di manzo

Per 4 persone, porta a temperatura ambiente 600 g di filetto di manzo. Taglia la carne a fette di 2 cm di spessore, poi riduci le fette a cubetti di 2 cm di lato. Disponili in un piatto da portata.

2 Crea le salse a base di maionese

Suddividi 400 g di maionese in 4 salsiere: aggiungi senape in grani alla prima, un trito di cetriolini e capperi alla seconda, salsa al cren alla terza, ketchup e un goccio di vodka (o whisky) alla quarta. Sistema le salsiere in tavola.

3 Cuoci la carne

Riempi a metà il recipiente per la bourguignonne con olio bollente e aggiungi 1/2 patata cruda (eviterà gli schizzi). Imbevi il fornello di alcol e accendilo. Cuoci la carne nell'olio utilizzando le apposite forchettine. Accompagna a piacere con le salse.

e in più...

focaccine
ARANCIA E PROSCIUTTO

Di ispirazione anglosassone, sono bocconcini dall'insolito gusto agrodolce da offrire con l'aperitivo, come antipasto e per i buffet

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 10 focaccine
175 g di farina
1 cucchiaino di lievito in polvere per torte salate
1 cucchiaino di bicarbonato
4 cucchiai di zucchero
1 uovo
1,25 dl di latte
2 cucchiai di marmellata d'arancia amara
80 g di burro
5 fette di prosciutto cotto
1 arancia
sale

1 Stempera la marmellata

Riduci metà del burro a pezzetti (lascia quello rimasto nel frigo) e falli fondere in un pentolino a fuoco molto basso, senza farli friggere. Sbatti l'uovo in una ciotola con lo zucchero, unisci il burro fuso intiepidito e la marmellata e schiacciala con una forchetta sper stemperarla bene. Quindi aggiungi il latte, versandolo poco alla volta.

Gira pagina e segui la ricetta

2 Setaccia la farina

Miscela la farina con il lievito, il bicarbonato e un pizzico di sale, mescolando e facendo cadere il miscuglio in una ciotola.

Impasto soffice

Anche se usi il lievito, l'aggiunta del bicarbonato serve a rendere le focaccine più soffici e leggere: setacciali insieme alla farina, attraverso un colino, in modo da distribuirli uniformemente.

3 Fai la pastella

Incorpora al mix di farina il composto di uova preparato e mescola con cura, per non formare grumi: alla fine dovrai ottenere una pastella omogenea e fluida. Se hai un mixer, puoi frullare gli ingredienti tutti insieme, alla massima velocità.

saperne di più

il lato SALATO dei muffin

Queste focaccine sono una variante dei muffin, piccoli tortini originari del mondo anglosassone e ormai diffusissimi anche da noi, che nella tradizione inglese vengono serviti con il tipico tè delle cinque. Vengono preparati con un impasto a base di latte, farina e uova e si preparano in pochissimo tempo, perché non richiedono il riposo per lievitare. Sono molto versatili: i più comuni sono dolci, ma possono essere anche salati, aggiungendo all'impasto cubetti di verdure, salumi, formaggi, frutta secca e altro ancora, in infinite combinazioni.

Risultato perfetto

È importante riempire gli stampini per circa 2/3, così l'impasto avrà spazio sufficiente per lievitare senza fuoriuscire. Mantieni per tutti lo stesso livello per ottenere una cottura uniforme, altrimenti alcune focaccine saranno cotte prima, altre dopo.

4 Pela al vivo l'arancia

Elimina la calotta superiore e quella inferiore dell'arancia, appoggiala su un piano, tienila ferma con le dita e, con un coltello affilato, taglia via la buccia insieme alla pellicina bianca.

5 Riempi gli stampini

Fodera la placca dal forno con un foglio d'alluminio. Ungi bene con il burro rimasto l'interno di 10 stampini da muffin e allineali sulla placca. Distribuisci la pastella che hai preparato, in parti uguali, dentro gli stampini, aiutandoti con un mestolino e facendo attenzione a non sporcare i bordi. Cuoci nel forno già caldo a 200° per 18 minuti circa.

6 Controlla e sforna

Verifica la cottura delle focaccine pungendole al centro con un lungo stecchino di legno: se esce asciutto, sono cotte al punto giusto, altrimenti lasciale nel forno ancora per un paio di minuti. Togli le focaccine dal forno, sformale su una gratella e lasciale raffreddare completamente.

consigli utili

COTTURA PERFETTA

Se possiedi un forno tradizionale, verso metà cottura apri lo sportello con cautela e gira di 180 gradi la placca con gli stampini: le focaccine che si trovano nella parte più interna del forno potrebbero diventare troppo colorite, mentre quelle nella parte più esterna arrivano a cottura dopo. Se vuoi, in alternativa alle pirofiline singole puoi usare uno stampo multiplo per muffin.

7 Fai le rondelle

Taglia l'arancia pelata a rondelle, aiutandoti con un coltello molto affilato, in modo da non premere la polpa e non fare uscire il succo.

Farcisci e servi 8

Togli il burro rimasto dal frigo, immergi l'apposito arricciaburro (o un coltello seghettato) in acqua calda, striscialo con decisione sul pezzo di burro e tuffa i riccioli ottenuti in una ciotolina d'acqua ghiacciata. Taglia le focaccine a metà in senso orizzontale e farciscile con mezza fetta di prosciutto, un ricciolo di burro (ben sgocciolato) e mezza rondella d'arancia.

la ricetta in più

Con pere, noci e gorgonzola

Per 20 focaccine
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di farina - 80 g di gherigli di noce - 1 cucchiaino raso di lievito in polvere per torte salate - 50 g di burro - 1,2 dl di latte - 1 uovo - 1 pera - 80 g di gorgonzola - foglie di insalatina - sale

Setaccia la farina con il lievito in una ciotola, poi unisci i gherigli tritati grossolanamente. Mescola, unisci il burro freddo a tocchetti e lavora il tutto con le dita fino a ottenere un composto sbriciolato. Incorpora il latte, un pizzico di sale, l'uovo sbattuto e lavora gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. **Stendi la pasta** sul piano infarinato in una sfoglia spessa 1,5 cm e ricava una ventina di dischetti con l'aiuto di un tagliapasta di 5 cm di diametro. Trasferiscili su una placca foderata con carta da forno. **Cuoci le focaccine** nel forno già caldo a 200° per circa 25 minuti e lasciale raffreddare. Nel frattempo, sbuccia la pera e riducila a fettine sottili; lava l'insalatina e asciugala. Taglia le focaccine a metà in senso orizzontale e farciscile con foglie di insalatina, fettine di pera e tocchetti di gorgonzola.

baccalà CON I CARDI

Pesce, verdure e una fumante polenta: un piatto unico perfetto per scaldare le serate più fredde

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
500 g di baccalà già ammollato
300 g di cardi gobbi
200 g di farina per polenta
50 g di pinoli
pangrattato
1 spicchio d'aglio
200 g di pomodorini
vino bianco
aceto di vino bianco
1 limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

1 Pulisci i cardi

Taglia i cardi alla base, poi elimina le foglie. Con l'aiuto di un coltellino o di un pelapatate ad archetto, togli i filamenti duri dalle coste. Tagliale a tronchetti di circa 10 cm di lunghezza.

consigli utili

facile POLENTA

Puoi servire la polenta morbida, appena fatta, oppure puoi prepararla in anticipo e poi abbrustolirla. In questo caso, quando è pronta (deve essere abbastanza soda) rovesciala sul tagliere, pareggiala e lasciala riposare finché si raffredda. Poco prima di andare in tavola, tagliala a fette spesse e grigliale su entrambi i lati sulla piastra ben calda. Distribuisci nei piatti le fette di polenta arrostite, copri con il mix di baccalà e servi fumante. Puoi utilizzare anche la farina per polenta istantanea, pronta in pochi minuti.

Lessali 2

Man mano che pulisci i cardi, tuffali subito in acqua fredda acidulata con il succo del limone: in questo modo eviterai che diventino scuri. Lessali per 1 ora e mezza con il fondo bianco (vedi qui in basso a destra) e falli intiepidire nell'acqua di cottura.

il fondo bianco

Per evitare che i cardi si scuriscano quando li lessi, invece di aggiungere il succo di limone all'acqua bollente puoi unire il fondo bianco preparato con 1 cucchiaio di farina, 1 d'olio e 1 di succo di limone.

3 Prepara la polenta

Intanto, porta a ebollizione 8 dl d'acqua in un paiolo di rame o in una capace pentola con fondo spesso e pesante; salala, versa la farina a pioggia e mescola con cura per evitare che si formino grumi. Prosegui la cottura a fuoco basso per 1 ora circa, mescolando senza interruzione. Spegni il fuoco quando inizia a staccarsi dai bordi e tienila in caldo.

Gira pagina e segui la ricetta

cardo PERCHÉ È GOBBO

È un ortaggio invernale parente stretto dei carciofi, con coste bianche, carnose e croccanti, di gusto delicato. Queste caratteristiche si ottengono con la tecnica dell'imbianchimento: prima di venire raccolto viene piegato e legato (da cui il nome) e coperto parzialmente con teli. Il pregiato cardo gobbo di Nizza Monferrato (Asti) si mangia anche crudo, come accompagnamento della tipica "bagna cauda".

12 CALORIE OGNI 100 G

I cardi sono ricchi di sali minerali: calcio (96 mg), potassio (293 mg), sodio (23 mg), fosforo (11 mg), con un discreto contenuto di vitamine C e del gruppo B, a fronte di un bassissimo apporto calorico.

4 Elimina le spine

Passa le dita sulla superficie del baccalà ed elimina eventuali spine rimaste con una pinzetta da cucina. Quindi, sciacqualo sotto il getto dell'acqua corrente e asciugalo, tamponando con carta da cucina. Taglialo a pezzi regolari (4-6 cm).

5 Friggi i tranci

Passa i tranci nel pangrattato, coprendoli interamente. Friggili su entrambi i lati in una padella con un filo d'olio caldo, finché saranno dorati. Spruzzali con il vino e l'aceto e falli evaporare. Sgocciola il baccalà dalla padella.

il pangrattato

Al supermercato si trova già pronto in pratiche confezioni, ma vale la pena prepararlo a casa con gli avanzi del pane raffermo. Grattugialo per avere una grana più grossa, oppure passalo al mixer per una più fine; setaccialo per eliminare briciole troppo grosse. Per conservarlo, tostalo appena nel forno già caldo a 180°. Fallo raffreddare e conservalo in vasi a chiusura ermetica.

6 Prepara il fondo

Scalda 3-4 cucchiai d'olio in un'ampia padella con l'aglio spellato e fallo dorare; unisci i pomodorini tagliati a metà, falli saltare per qualche minuto e unisci i cardi sgocciolati. Regola di sale, pepa e cuoci per 4-5 minuti.

7 Tosta i pinoli

Metti i pinoli in un padellino antiaderente su fuoco moderato, senza aggiungere alcun condimento.
Scuoti spesso il padellino per smuoverli e farli dorare in modo uniforme.

8 Assembla gli ingredienti

Unisci i tranci di baccalà all'intingolo di pomodorini e fai saltare a fuoco medio per qualche istante, scuotendo la padella. Evita di mescolare per non rompere i pezzi di pesce e versa un po' d'acqua bollente, se il fondo di cottura dovesse asciugarsi: alla fine deve risultare di media densità. Unisci i pinoli e mescola. Regola di sale, pepa e servi la preparazione insieme alla polenta.

Gratin di cardi alle acciughe

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora e 40 minuti

800 g di cardi - 1/2 limone - 2 cucchiai di farina - 12 filetti d'acciuga sott'olio - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 fette di pane al sesamo - 30 g di pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i cardi, elimina i filamenti e tagliali a tronchetti lunghi circa 10 cm, immergendoli man mano in acqua acidulata con il succo del limone. Porta a ebollizione abbondante acqua, salala, versaci la farina, mescola con una frusta e tuffaci i cardi. Cuocili per almeno 1 ora e mezza.
Taglia il pane a dadini, raccoglili nel mixer, unisci 4 filetti d'acciuga ben sgocciolati, l'aglio spellato, il prezzemolo e il pecorino; aziona l'apparecchio a intermittenza in modo da ridurre tutto in briciole.
Scola i cardi, asciugali un po' con carta da cucina e sistemali su una placca unta d'olio; cospargili con il trito preparato e passali sotto il grill per 10 minuti o finché la superficie diventa dorata e croccante. Completa con i filetti d'acciuga rimasti e qualche fogliolina di prezzemolo.

Ingredienti

Per 6 persone
200 g di ricotta
250 g di farina di farro semintegrale + quella per infarinare
30 g di farina di mandorle
1 uovo
40 g di zucchero
2 cucchiaini di lievito vanigliato
2 cucchiai di rum
1 arancia non trattata
6 cucchiai di sciroppo d'acero
olio di semi di arachide
sale

spirali DOLCI

Farina di farro e di mandorle, ricotta e sciroppo d'acero regalano un gusto diverso alle tradizionali **frittelle di Carnevale**

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

1 Fai l'impasto

Mescola in una ciotola la farina di farro con quella di mandorle, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale; impasta il tutto con la ricotta, l'uovo, il rum e la scorza grattugiata di mezza arancia.

farine aromatiche

La farina di farro semintegrale ha una texture piuttosto rustica, con un delizioso aroma di noci. L'aggiunta di farina di mandorle la ingentilisce nella consistenza e la arricchisce nel gusto di frutta secca.

2 Forma un panetto

Lavora l'impasto per alcuni minuti finché risulterà liscio, omogeneo e non appiccicoso (se necessario, aggiungi poca farina di farro). Forma una palla e falla riposare per 30 minuti sotto una ciotola capovolta.

3 Arrotola i cordoncini

Stacca un pezzetto di impasto dal panetto e rotolalo sulla spianatoia leggermente infarinata (se c'è troppa farina, le spirali in cottura si srotolano), in modo da formare un cordoncino dello spessore di una matita e di circa 30 cm di lunghezza. Avvolgi il cordoncino su se stesso formando una spirale stretta, facendo aderire i vari anelli e pizzicando l'estremità finale. Procedi allo stesso modo fino a esaurire l'impasto.

4 Friggi e completa

Scalda abbondante olio in una padella dai bordi alti e immergici poche spirali per volta, girandole per farle dorare su entrambi i lati. Scolale con un mestolo forato e adagiale su carta per fritti. Terminata la cottura, trasferisci le spirali su un piatto da portata e cospargile con lo sciroppo d'acero.

dalla tradizione

ARANCINI marchigiani

Simili nella forma alle spirali della ricetta, gli arancini sono dolci fritti tipici delle Marche, preparati per Carnevale. Stempera 20 g di lievito di birra con 1,5 dl di latte tiepido. Mescola il mix a 380 g di farina, poi lavora l'impasto con le mani. Incorpora 1 uovo, 1/2 bustina di vanillina e 40 g di burro morbido. Copri e fai lievitare per 30 minuti. Ricava la scorza da 3 arance non trattate e mescolala con 200 g di zucchero. Stendi la pasta a 1/2 cm di spessore, cospargila con lo zucchero all'arancia e arrotolala. Taglia il rotolo a fette di circa 1 cm. Friggile poche alla volta, in abbondante olio ben caldo. Cospargile di zucchero e servile tiepide.

preparo e congelo

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Lascia scongelare il timballo e infornalo a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Sgancia il bordo a cerniera e trasferisci il timballo su un piatto. Servilo a fette.

Timballo multicolore

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso parboiled - 1 peperone rosso - 2 carote - 2 zucchine - 300 g di filetto di salmone - 2 uova - pecorino grattugiato - 1 ciuffo di maggiorana - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Porta a bollore una pentola con abbondante acqua, aggiungi il sale e il riso. Cuocilo per il tempo indicato sulla confezione, scolalo e fallo raffreddare. Intanto, lava il peperone, elimina picciolo, semi e nervature, dividilo in falde e taglialo a dadini. Pulisci le carote e le zucchine e taglia anche questi ortaggi a dadini, tenendoli separati.

2 Scalda un filo d'olio in un wok e salta le 3 verdure separatamente per 2-3 minuti: ogni volta regola di sale. Spella il salmone, elimina eventuali lische rimaste e riducilo a dadi di 1 cm. Sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi. Monta gli albumi a neve.

3 Disponi i tuorli in una grande ciotola e aggiungi il riso, le verdure, il salmone, le foglie di maggiorana tritate, 2 cucchiai di pecorino e una macinata di pepe. Mescola bene, aggiungi gli albumi montati e amalgamali con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Ungi uno stampo rotondo a cerniera con il burro, versa il composto di riso, livellalo con delicatezza e spolverizzalo con poco pecorino. Chiudi con alluminio e metti in freezer per 20 giorni al massimo.

passo a passo

1

2

3

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Fai parzialmente scongelare semolino e crema e tagliali a losanghe. Passa le losanghe in 3-4 uova sbattute e quindi in abbondanti biscotti secchi sbriciolati. Friggi le losanghe di semolino e crema, poche alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi caldo. Sgocciola, fai raffreddare e spolverizza con zucchero a velo.

Semolino e crema fritti

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per il semolino: 1/2 litro di latte - 50 g di zucchero - 1 limone non trattato - 100 g di semolino - 3 uova - 30 g di uvetta - 1 bicchierino di rum - farina
Per la crema: 1/2 litro di latte - 1 baccello di vaniglia - 4 tuorli - 80 g di zucchero - 80 g di farina

1 Fai il semolino: immergi l'uvetta nel rum per 15 minuti, falla sgocciolare, strizzala leggermente e infarinala; disponi l'uvetta in un colino e scuoti per eliminare la farina in eccesso. Grattugia la scorza del limone.

2 Porta a bollore il latte con lo zucchero e la scorza di limone. Versa il semolino e prosegui la cottura a fiamma bassissima per 5 minuti. Spegni e amalgama le uova, uno alla volta. Versa il tutto in una teglia in misura bagnata, in modo da ottenere uno spessore di semolino di 3 cm.

3 Fai la crema: porta a bollore il latte con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Monta i tuorli con lo zucchero e la farina. Incorpora a filo il latte caldo filtrato e cuoci a fuoco basso mescolando, finché la crema pasticcera si addenserà. Versala in una teglia in modo che abbia uno spessore di 3 cm circa. Chiudi le 2 teglie con alluminio e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Zuppa di cipolle

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 grosse cipolle bionde - 1 cucchiaio di farina - 50 g di burro - 1/2 baguette - 80 g di gruyère - 1,5 litri di brodo vegetale - Sherry o vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Spella, lava e affetta le cipolle. Disponile nella pentola a pressione con il burro, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, poca acqua e un pizzico di sale, poi chiudi con il coperchio, alza il fuoco al massimo, aspetta il sibilo, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 15 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore e togli il coperchio.

2 Riaccendi il fuoco e unisci la farina, facendola cadere attraverso un colino a maglie fitte. Mescola e fai dorare la farina per 2-3 minuti. Irrora le cipolle con un bicchierino di Sherry o vino bianco e lascialo evaporare. Versa, poco alla volta, il brodo vegetale bollente, mescola, chiudi con il coperchio, aspetta il sibilo e abbassa il fuoco al minimo. Prosegui la cottura per 15 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.

3 Distribuisci la zuppa in 4 ciotoline resistenti al calore. Disponi in ciascuna 2-3 fettine di pane tostato e spolverizza con il gruyère grattugiato con una grattugia a fori larghi. Fai gratinare sotto il grill ben caldo del forno per 2-3 minuti. Spolverizza con abbondante pepe, fai riposare per qualche minuto e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE

Fai appassire le cipolle in una casseruola con burro, olio e sale per 30 minuti, bagnando spesso con poca acqua bollente. Dopo aver tostato la farina e sfumato con il vino, versa 2 litri di brodo vegetale e cuoci per 30-35 minuti. Fai gratinare la zuppa come spiegato sopra.

con il microonde

DI MAURO COMINELLI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Porta a bollore l'acqua di ammollo dei funghi con 1,5 litri d'acqua in un paiolo, sala, versa la farina di mais e cuoci per 50 minuti, mescolando spesso. Intanto, rosola la salsiccia sgranata in una padella antiaderente con poco burro; quando sarà rosolata, unisci i funghi e l'aglio e cuoci per 3-4 minuti; elimina l'aglio. Completa la polenta come spiegato sotto.

1

2

3

Polenta pasticciata

Preparazione **20 minuti + il riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di farina per polenta taragna - 50 g di porcini secchi - 1 spicchio d'aglio - 250 g di salsiccia - 250 g di fontina o di altro formaggio d'alpeggio - burro - sale - pepe

1 Scalda 1/2 litro d'acqua in una ciotola al microonde, immergi i funghi secchi privati di eventuali parti terrose e lascia riposare per 20 minuti. Sgocciola i funghi, filtra l'acqua e tienila da parte. Disponi i funghi nel piatto crisp con l'aglio spellato e tagliato a pezzetti e una noce di burro. Cuoci con la funzione crips per 2 minuti. Sgocciola i funghi, elimina l'aglio e sciacqua il piatto.

2 Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza, elimina il budello e sgranala grossolanamente. Mettila nel piatto crisp e cuoci con la funzione crisp per 3-4 minuti, in modo che risulti rosolata. Versa l'acqua di ammollo dei funghi e altri 1,5 litri d'acqua in un contenitore che possa andare nel microonde.

3 Porta a bollore il liquido nel microonde e sala. Estrai il contenitore e versa la farina, mescolando con la frusta. Rimetti la ciotola chiusa nel microonde e cuoci per 6 minuti a 800 W. Estrai e mescola con cura. Cuoci nel microonde per altri 8 minuti, estrai di nuovo e mescola. Prosegui la cottura per altri 8 minuti e mescola ancora una volta. Riunisci nella ciotola funghi, salsiccia, formaggio a dadini e 50 g di burro, pepa, mescola e lascia riposare per 1-2 minuti e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
È IL PEZZO UTIZZATO PER FARE GLI OSSIBUCHI

Anteriore o posteriore?

Lo stinco ritenuto più pregiato è il posteriore, più tenero e adatto a essere cucinato arrosto perché ha poche venature ed è più grasso. L'anteriore, invece, ricco di tessuto connettivo, si presta bene alle lunghe cotture (bolliti, stufati, brasati).

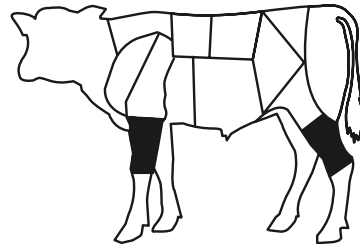
STINCO di vitello

Ha una **polpa davvero golosa** e, se cotta adeguatamente, anche tenerissima. Il taglio è catalogato tra quelli di **terza categoria** a causa dello scarto abbondante, ma proprio per questo è anche piuttosto **economico** (13-15 euro al chilo). Una scelta ideale per le cene d'inverno, magari con ospiti: portato in tavola intero e affettato al momento, è davvero scenografico. È cucinato da Nord a Sud dello Stivale, soprattutto arrosto con immancabili patate, ma anche in umido e bollito. Grazie alla sua personalità robusta, si presta bene per ricette creative con la frutta (in stile francese), e si accompagna bene alle **confetture di frutti rossi** (alla maniera anglosassone), alle senapi e alle mostarde.

COME trattarlo

Non tenerlo a lungo in frigo (massimo 2 giorni) perché è ricco di grasso superficiale, che si deteriora in fretta. Puoi congelarlo fino a tre mesi e quindi lasciarlo scongelare in frigo. Se, una volta cucinato, avanza un po' di carne, tritala e utilizzala per golose polpette: basta aggiungere pane bagnato nel latte, uovo e un po' di formaggio grattugiato.

Il taglio

Corrisponde alla parte sopra il ginocchio dell'animale. Può essere anteriore o posteriore. Pesa 1,5-2 kg e basta per 2-3 persone.

191

CALORIE PER ETTO

La carne è composta per il 77% da proteine nobili e per il 23% da grassi; è ricca di vitamine, in particolar modo quelle del gruppo B (B3, B12, B6).

Al forno con mandarini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **2 ore e 10 minuti**
Dosi per **2-3 persone**

1 stinco posteriore di vitello - 10 mandarini - 50 g di burro - 1/2 limone - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di timo - 1 bicchierino di Cognac - sale - pepe

Spalma lo stinco con il burro ammorbidito, trasferiscilo in una teglia e cuocilo a 200° per 1 ora, girandolo ogni 15 minuti: dopo 5 minuti di cottura, bagnalo con il succo di 4 mandarini e del limone, aspetta qualche istante e unisci anche il Cognac; sala, pepa. Trascorsa 1 ora, aggiungi le erbe, abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per 45 minuti irrorando spesso la carne con il fondo di cottura.
Sbuccia i mandarini rimasti, privali dei fili bianchi e mettili nella teglia con lo stinco, mescolali al fondo di cottura e cuoci ancora per 20 minuti.
Avvolgi lo stinco in un foglio di alluminio e lascialo riposare per 10 minuti. Preleva i mandarini e tienili in caldo. Stempera il fondo di cottura con un filo di acqua calda. Servi lo stinco con la frutta e nappa il tutto con il fondo di cottura.

Arrosto con pere e menta

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **2 ore**
Dosi per **2-3 persone**

1 stinco posteriore di vitello - 150 g di carote - 150 g di cipolle - 70 g di sedano - 200 g di polpa di zucca pulita - 2 pere - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - 1 rametto di rosmarino - 3 rametti di menta - 4 scalogni - 7 dl di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale, anche grosso - pepe

STEP BY STEP

1 **Metti lo stinco** in un recipiente che lo contenga in misura. Lava e pulisci carote, cipolle e sedano, tritali e distribuiscili sulla carne con l'alloro e l'aglio schiacciato e spellato. Irrora con il vino, copri con pellicola e fai marinare per almeno 3 ore in frigo girando la carne di tanto in tanto. Sgocciolala, filtra la marinata e tienila da parte.

2 **Tampona la carne** con carta da cucina, cospargila con sale grosso, massaggia bene affinché penetri nelle fibre. Elimina il sale in eccesso con il pennello. Scalda 4 cucchiai di olio in una pirofila e fai rosolare lo stinco a fuoco medio finché sarà dorato uniformemente. Trasferiscilo nel forno a 190°, cospargilo con una macinata di pepe, aggiungi il timo e il rosmarino, e cuocilo per 1 ora e mezzo bagnandolo spesso con un po' di marinata tenuta da parte e con il fondo di cottura.

3 **Spella gli scalogni**, dividili a metà, uniscili allo stinco e prosegui la cottura per 10 minuti. Taglia la polpa di zucca a pezzetti e le pere in quarti senza sbucciarle e unisci tutto allo stinco insieme alle foglie di menta. Togli timo e rosmarino, bagna con un filo di marinata e prosegui la cottura per altri 20 minuti o finché pere e zucca saranno tenere. Regola di sale, se necessario, pepa e fai riposare lo stinco per 10 minuti prima di servirlo.

dal mare in pescheria

DI PAOLA MANCUSO

LO SAPEVI CHE...
LA PIÙ PREGIATA È QUELLA DI CABRAS, IN SARDEGNA

Macinata
Si trova in vendita in vasetti di vetro, che si possono mantenere in frigo per circa 18 mesi dalla data del confezionamento.

Fettine compatte
Le "baffe" di qualità sono compatte al taglio. Le fette devono essere di colore oro ambrato, senza punti neri o macchie.

bottarga DI MUGGINE

È un'antica specialità tradizionale che si ottiene dalla lavorazione delle sacche ovariche degli esemplari femmina di muggine (un pesce della famiglia dei **cefali**) che, una volta estratte, vengono pulite, messe sotto sale, pressate e lasciate asciugare. La bottarga più pregiata è quella lavorata con metodi ancora artigianali a **Cabras** (Oristano), ma si produce anche in altre zone della Sardegna e in Toscana, nella **laguna di Orbetello**. Per non disperderne il sapore delicato e salmastro, con sentore di mandorla, va utilizzata a crudo. Si trova già macinata (pronta per condire pasta, verdure e pesce) o in **"baffe"** (le sacche intere) sottovuoto, da tagliare a sottili lamelle. Si gustano anche da sole, su crostini di pane con burro o olio, come antipasto.

ANCHE DI tonno e spada

La bottarga viene ricavata anche da altri pesci. Quella di tonno (il pregiato rosso, più spesso il pinna gialla) ha sapore più forte e sapido. Intera, si riconosce per le dimensioni maggiori (fino a più di 1 kg) e il colore bruno. Viene prodotta in Sardegna, in particolare a Carloforte, ma anche in Sicilia e in Calabria. In queste regioni si produce anche la bottarga di pesce spada, di sapore a metà tra quella di muggine e quella di tonno.

Ricetta sprint

Taglia a fettine 6 cuori di carciofo, tuffandoli in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone. Emulsiona 6 cucchiai d'olio con 2 di succo di limone, sale e pepe. Sgocciola i carciofi e condiscili con la salsina e 50 g di bottarga grattugiata.

35 GRAMMI DI PROTEINE

La bottarga è ricca di proteine di alta qualità. Contiene però molto sodio (essendo prodotta con salatura) e colesterolo (440 mg): va quindi consumata con moderazione.

Il consiglio

Prima di affettare le "baffe", lasciale a temperatura ambiente per circa 1 ora, come si fa per i formaggi. Si conservano in frigo, avvolte in carta da cucina (non nella pellicola, perché "suderebbero").

Uova in cocotte con burro alle erbe e ortaggi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 uova - 100 g di burro - 1 ciuffo di erbe miste (basilico, erba cipollina) - bottarga grattugiata - 1 patata - 1 carota - 12 fagiolini - 150 g di piselli surgelati - grana padano grattugiato - sale - pepe

Lava le erbe miste, asciugale e tritale fini. Fai ammorbidire 60 g di burro, incorpora 1 cucchiaiata del trito di erbe, una macinata di pepe e una presa di bottarga.
Sbuccia la patata e riducila a dadini. Raschia la carota e tagliala a rondelle. Pulisci gli asparagi e affettali sottili. Immergi le patate e le carote in acqua bollente salata e dopo 5 minuti unisci i fagiolini e i pisellini surgelati. Prosegui la cottura per 5 minuti circa, poi scola gli ortaggi e falli intiepidire.
Ungi con il burro alle erbe preparato 4 cocottine da forno riscaldate, riempile con la metà degli ortaggi, aggiungi 2 uova in ciascuna, sale e pepe. Completa con gli ortaggi rimasti, 1 cucchiaino di grana e il burro rimasto a fiocchetti. Cuoci a bagnomaria nel forno già caldo a 220° per 5 minuti.

Spaghetti con le briciole

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti - 80 g di bottarga grattugiata - 5 pomodori ramati - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 manciata di mollica di pane - 1/2 cuore di sedano bianco con le foglie - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di pinoli - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Spella gli spicchi d'aglio e tritali finemente. Sbriciola grossolanamente al mixer la mollica di pane e falla rosolare in una padella con metà del trito d'aglio preparato e 4-5 cucchiai d'olio. Lava il sedano, asciugalo e affetta sottilmente i gambi, senza scartare le foglioline. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza aggiungere condimenti.

2

Scotta i pomodori in acqua bollente, spellali, privali dei semi e tritali grossolanamente. Raccogli in una casseruola la bottarga con l'aglio rimasto, abbondante olio, il prezzemolo tritato, i pomodori e la scorza del limone grattugiata. Scalda tutto a bagnomaria, mescolando. Trasferisci in una padella grande.

3

Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente poco salata. Scolali al dente, tenendo da parte qualche cucchiaio di acqua di cottura, e trasferiscili nella padella con il condimento. Falli saltare a fuoco vivo, aggiungendo un po' dell'acqua di cottura. Completa con la mollica, i pinoli, una macinata di pepe e il sedano.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

VAL VENOSTA

MELE 100% SENZA DISERBANTI

La nuova linea di mele Val Venosta, ottenuta da coltivazioni 100% senza diserbanti, testimonia l'impegno ecologico di Mela Val Venosta nel preservare la salubrità del territorio di produzione. Sono, infatti, alcuni anni che in Val Venosta è iniziata una adesione volontaria da parte dei contadini ad abbandonare l'utilizzo dei diserbanti nella produzione delle mele.
Qui le erbacce si combattono con la frantumazione, una tecnica che permette ai macchinari di sminuzzare le erbe infestanti. Il risultato è una mela coltivata al 100% senza diserbanti.
La linea coltivata al 100% senza diserbanti è disponibile nel vassoio Blitz da 4 e 6 frutti, una confezione senza plastica, realizzata in cartone.

KOCH

PASTA FROLLA

La pasta frolla surgelata di Koch è prodotta con materie prime genuine e di altissima qualità, senza l'aggiunta di additivi, conservanti e grassi idrogenati. Pratica e buona, permette di preparare in poco tempo crostate, biscotti e pasticcini.

LA DROGHERIA 1880

MACINELLI DA TAVOLA

I Macinelli da Tavola La Drogheria 1880 nascono per portare in tavola Sali e Pepi di alta qualità come oggetti di design. Un nuovo pack elegante e pratico che permette di macinare direttamente in tavola Sali e Pepi per arricchire con gusto ogni piatto. L'assortimento permette la scelta tra Sali Speciali (Rosa Himalaya e Rosso all'Argilla delle Hawaii), Pepi pregiati (Nero e 4 Stagioni) e un insaporitore per Arrosto (Erbe Aromatiche e Spezie senza sale) da macinare direttamente sulle pietanze.

DIMMIDISÌ

POLENTA FRESCA CON FUNGHI TRIFOLATI

La Polenta Fresca con Funghi Trifolati di DimmidiSì è preparata con farina di mais 100% italiana e ben sei varietà di funghi trifolati, tra le quali il porcino.
Morbide al cucchiaio e buonissime, le polente fresche DimmidiSì sono preparate secondo la ricetta tradizionale con un esclusivo mix di farine di mais 100% italiano e sono tutte senza conservanti e senza coloranti.
Disponibili nel banco frigo del reparto ortofrutta, sono comode da portare ovunque e microondabili.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Daniela Arsuffi caposervizio
Susanna Meregalli
Diego Stadiotti
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Marianna Franchi, Daniela Malavasi, Francesca Romana Mezzadri, Anna Pacchi, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Con pochi ingredienti preparo un'infinità di combinazioni. E in una manciata di minuti servo toast sfiziosi che conquistano tutti".

"Più che un dessert, queste soffici ciambelle con ripieno di crema alle mele sono un invito a fare festa: per i miei figli sono irresistibili".

"Tante verdure di stagione, formaggio, olive e pomodorini secchi: una pasta veg talmente ricca che la servo come piatto unico".

"Salsicce piccantine con contorno di ceci e olive. Un secondo tutto gusto e fantasia che si cucina in tempi record".

"Profumo di scorza di limone e crosticina croccante al pecorino rendono questo piatto di mare perfetto per l'inverno".

31 idee

LA FARINA GIUSTA

Per pasta fresca, pizze, pani, frolle... Dalla Manitoba all'integrale, dalla 00 alla 2. Ecco come scegliere

Frittelle!

Esotiche, orientali o nordiche: festeggiamo il Carnevale con i dolcetti tipici di altri Paesi

Menu per il papà

Tre piatti succulenti, spiegati passo a passo, da portare in tavola per fargli una ghiotta sorpresa

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018